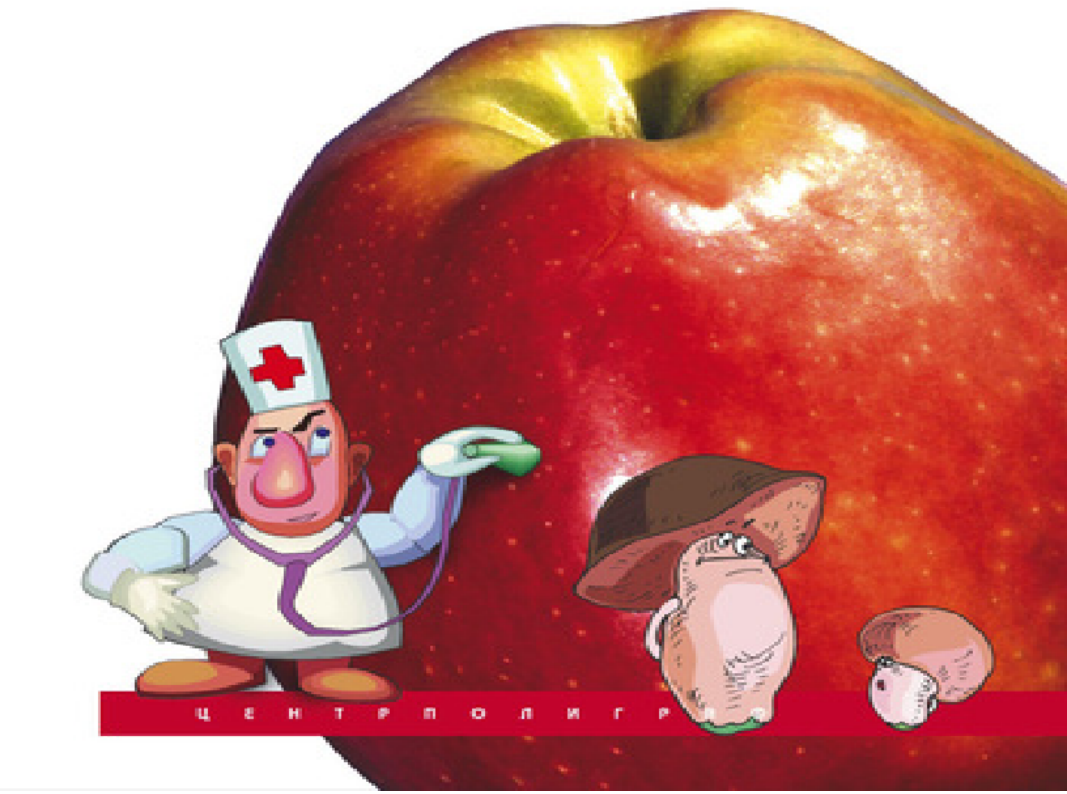
Т. Рыжова

лечебное **питание**

диабет. есть — чтобы жить



ЦЕНТРПОЛИГР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Больные сахарным диабетом знают, что это эндокринно-обменное заболевание, связанное с недостатком инсулина или снижением его действия. Больным этим заболеванием известно, что основные средства лечения — инсулин, сахароснижающие препараты и, обязательно, диета.

Диета необходима при лечении любой формы заболевания.

Опытный доктор Рыжова Татьяна Леонтьевна в очень доступной форме изложила принципы диеты при сахарном диабете.

В книге, кроме основных рекомендаций, даны доступные рецепты блюд.

- Татьяна Рыжова
  - Введение
  - Основные сведения о сахарном диабете
  - Симптомы сахарного диабета
  - Основные принципы лечения сахарного диабета
    - Сахарный диабет первого типа
      -
      - Основные особенности введения инсулинов
    - Сахарный диабет второго типа
  - Диета при сахарном диабете
    -
    - Состав пищевых продуктов
    - Общие рекомендации по диете для здоровых людей и больных сахарным диабетом
    - Диетическое питание для больных сахарным диабетом I типа
      -
      - Определение хлебной единицы (ХЕ)
      - Фрукты и ягоды
      - Молочные продукты
      - Мясные и рыбные продукты
      - Алкогольные напитки
      - Сахарозаменители
      - Диабетические продукты
      - Рекомендации для больных сахарным диабетом первого типа
      - Диетическое питание для больных сахарным диабетом II типа

- Рекомендации для больных сахарным диабетом второго типа
- Особенности питания детей, больных сахарным диабетом
- Разгрузочные дни для больных сахарным диабетом и ожирением
- Витамины, макро- и микроэлементы

○ Фитотерапия при сахарном диабете

-
- Сахароснижающие составы из трав, листьев, плодов
  - Сбор 1
  - Сбор 2
  - Сбор 3
  - Сбор 4
  - Сбор 5
  - Сбор 6
  - Сбор 7
  - Сбор 8
  - Сбор 9
  - Сбор 10
- Сборы из трав, плодов, листьев, оказывающие положительное влияние на печень, почки и другие органы
- Общие лекарственные сборы

○ Практическая диетика больного сахарным диабетом

-
- Салаты
  - Салат из репчатого лука и яблок
  - Салат из зеленого лука и одуванчика
  - Салат из моркови и чеснока
  - Салат из помидоров с чесноком
  - Салат весенний с чесноком
  - Салат из хрена с морковью
  - Салат из сухих отварных грибов с хреном
  - Салат из помидоров, фаршированных огурцами и хреном
  - Салат из петрушки и яблок
  - Салат из петрушки, одуванчиков и моркови
  - Салат из сельдерея и креветок
  - Салат из редьки с капустой
  - Салат из белокочанной капусты
  - Салат из краснокочанной капусты с

- яблоками
- Салат из цветной капусты
- Салат из капусты кольраби и болгарского перца
- Салат из капусты кольраби и яблок
- Салат из топинамбура (земляная груша)
- Салат английский

- Первые блюда
  -
  - Бульоны
  - Щи из свежей капусты
  - Щи из квашеной капусты
  - Грибные щи
  - Борщ зеленый
  - Борщ с черносливом и грибами
  - Щи из крапивы
  - Щи с подорожником
  - Суп-пюре из фасоли
  - Суп с фрикадельками
  - Суп овощной сборный
  - Суп рисовый из курицы
  - Капустный суп
  - Солянка рыбная
  - Суп грибной
  - Суп из листьев лопуха большого
  - Суп из помидоров с чесноком
  - Суп с баклажанами
  - Суп овощной со спаржей
  - Молочный капустный суп
- Холодные первые блюда
  - Окрошка
  - Свекольник
  - Окрошка из фруктов
  - Суп витаминный
  - Суп холодный весенний
  - Суп из дыни, яблок и лимона
- Вторые блюда
  -
  - Блюда из овощей и грибов
    - Пареная репа
    - Тыква, тушеная с укропом
    - Запеканка из тыквы с яблоками
    - Каша из тыквы
    - Фаршированные кабачки

- Фаршированные баклажаны
- Жареные баклажаны
- Перец, фаршированный сыром и яйцами
- Перец, фаршированный морковью
- Котлеты из фасоли
- Морковные оладьи
- Плов из овощей
- Лечо (болгарское блюдо)
- Морковные блины
- Каша овсяная с морковью

- Блюда из мяса
  -
  - Свинина с цветной капустой
  - Говядина духовая
  - Говядина отварная, запеченная в молочном соусе
  - Говядина тушеная с грибами
  - Котлеты из отварного мяса и творога
  - Котлеты паровые, запеченные в молочном соусе
  - Котлеты отбивные диетические
  - Рулет из отбивной говядины
  - Суфле из отварного мяса
  - Котлеты из индейки рубленные паровые
  - Котлеты из отварной курицы паровые
  - Помидоры, фаршированные мясом
  - Кольраби, фаршированная мясом
- Блюда из рыбы
  - Карп с хреном и яблоками
  - Треска, тушеная в овощах
  - Рыба, запеченная в гриле
  - Рыбное филе с яблоками
  - Рыбные котлеты
- Блюда из творога и яиц
  - Омлеты
  - Паштеты из творога
  - Паштет из сыра с ветчиной
  - Салат из сыра и яиц
- Блюда с соей
  -
  - Котлеты с соей

- Блинчики с соевой начинкой
- Азу из сои

- Сладкие блюда
  -
  - Морковный торт
  - Запеканка из творога с яблоками
  - Яблоки печеные фаршированные
  - Варенье на ксилите
  - Компот на ксилите
- Блюда из трав
  - Подорожник, тушеный с зеленью
  - Тушеные листья винограда с творогом и морковью
  - Омлет с крапивой
  - Котлеты рыбные с крапивой
  - Икра из крапивы и свеклы
  - Пюре из лопуха
  - Салат из одуванчиков с крабами (раками)
  - Салат мясной с одуванчиком
  - Корни одуванчика жареные
  - Розетки одуванчика жареные
  - Суп грибной с подорожником
  - Голубцы из подорожника
  - Окрошка с хвощом полевым
  - Побеги хвоща с шампиньонами

- Основные заповеди диабетика
- Кетоацндоз. Признаки. Неотложная помощь
- Гипогликемия. Признаки. Неотложная помощь
- Диабетическая, гипергликемическая кома
- Сахарный диабет. Физические нагрузки и питание

Татьяна Рыжова
Диабет. Есть — чтобы жить

Введение

Эта книга — о правильном питании при сахарном диабете, которое имеет огромное значение в лечении данного заболевания и повышает качество жизни пациентов.

В настоящее время сахарный диабет занимает третье место по распространенности среди хронических заболеваний, после рака и сердечно-сосудистой патологии.

Человечество знает о сахарном диабете с незапамятных времен. Врачи Древнего Египта еще до нашей эры дали описание заболевания, очень похожего на сахарный диабет. Это заболевание знали врачи Древней Греции, Китая и других стран. При сахарном диабете появляется постоянная сильная жажда и обильное (иногда 6 ли больше в сутки) выделение мочи.

Диабет (от греческого «прохожу сквозь») — так впервые назвал эту болезнь античный врач Аретей Каппадокийский. Этим термином он назвал обильное выделение мочи — как будто вся принятая внутрь жидкость проходит сквозь организм.

Моча больного содержит сахар, поэтому имеет высокий удельный вес.

Причинами сахарного диабета могут быть: наследственный фактор, систематическое переедание, нервно-психические перегрузки, инфекционные заболевания, заболевания желез внутренней секреции. В результате нарушается деятельность поджелудочной железы.

Поджелудочная железа — орган внешней и внутренней секреции — выделяет панкреатический сок. Попадая в кишечник вместе с желчью и кишечным соком, этот сок продолжает процесс пищеварения, начатый слюной и желудочным соком. Внешнесекреторная функция поджелудочной железы очень важна для пищеварения. При ограничении ее деятельности нарушается переваривание жиров и белков. Внутрисекреторная деятельность железы связана с выработкой инсулина и глюкагона.

Если поджелудочная железа вырабатывает инсулин в количестве, недостаточном для поддержания нормального уровня сахара в крови, то возникает такое грозное заболевание, как сахарный диабет.

Сахарный диабет — это хроническое повышение уровня сахара (глюкозы) в крови. Гипергликемия (повышение содержания сахара в крови) — это основная особенность, которая отличает больного диабетом человека от здорового. Если, в идеале, используя современные технологии лечения, научиться

поддерживать содержание сахара в крови в пределах нормы (нормогликемию), не будет никаких болезненных проявлений, не разовьются и осложнения заболевания.

Сахарным диабетом в общей сложности страдает 7 % человечества, в России — 5 % населения. Помните!

Если у вас есть факторы риска возникновения сахарного диабета, необходимо систематически, не реже одного раза в год, производить исследования содержания глюкозы в крови после углеводной нагрузки, а также активно лечить заболевания, способствующие развитию сахарного диабета.

Основные сведения о сахарном диабете

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, приводящее к нарушениям углеводного, белкового и жирового обменов в результате недостаточной выработки гормона инсулина или неправильного его действия. Гормон инсулин секретируется бета-клетками поджелудочной железы и способствует проникновению сахара в клетки тканей нашего организма, тем самым регулируя уровень сахара в крови. Проще говоря, диабет — это недуг, при котором поджелудочная железа не способна вырабатывать необходимое организму количество инсулина либо вырабатывает инсулин плохого качества. Поэтому выделяют сахарный диабет двух типов: ИЗСД (инсулинзависимый сахарный диабет), или диабет I типа, и ИНСД (инсулиннезависимый сахарный диабет), или диабет II типа.

Сахар в крови у здорового человека натощак — 3,5–5,5 ммоль/л, после еды он повышается до 7,8 ммоль/л, но не выше, так как в ответ на его повышение поджелудочная железа выделяет инсулин — гормон, который излишки глюкозы отправляет в ткани. Это происходит путем взаимодействия инсулина с так называемыми тканевыми рецепторами. Их часто сравнивают с замками, которые и открываются ключом — инсулином. Только после взаимодействия инсулина с рецепторами глюкоза поступает в ткани, где и усваивается.

Сахар — это основной источник энергии, основное «топливо» для нашего организма. У всех людей сахар содержится в крови в простой форме, которая называется глюкозой. Кровь разносит глюкозу во все части тела и особенно в мышцы и мозг (ткани мозга усваивают глюкозу без помощи инсулина), которые она снабжает энергией.

Инсулин — гормон полипептидной природы — резко повышает проницаемость стенок мышечных и жировых клеток для глюкозы, обеспечивая усвоение ее организмом.

Падение концентрации глюкозы в крови вызывает недостаточность ее поступления в клетки нервной системы. Поэтому головной и спинной мозг начинают испытывать острый недостаток глюкозы — основного источника энергии для нервных клеток. Возникает острое нарушение деятельности мозга.

При сахарном диабете инсулина вырабатывается мало или его нет совсем (это инсулинозависимый сахарный диабет —

ИЗСД, СД типа I), либо нарушено его действие на ткани (это инсулинонезависимый сахарный диабет — ИНСД, СД типа II).

Основной причиной СД I считается вирусная инфекция, которая попадает к человеку с

генетически неполноценной иммунной системой. В результате этого организм начинает вырабатывать антитела, повреждающие альфа-клетки поджелудочной железы, в которых вырабатывается инсулин. Таким образом, по мере разрушения альфа-клеток падает выработка собственного (экзогенного) инсулина, и человек вынужден вводить его извне в виде инъекций. Следует иметь в виду, что гибель клеток не происходит мгновенно, поэтому у некоторых людей болезнь после начала инсулинотерапии как бы временно отступает — больной может перестать нуждаться в эндогенном инсулине либо его доза значительно снижается. Это так называемый «медовый месяц» больного.

Однако, к сожалению, в скором времени возможности секреции собственного инсулина истощаются, и доза вводимого инсулина снова увеличивается.

Диабет I типа может быть врожденным, то есть проявляется у маленьких детей или возникает у молодых — у детей, подростков и лиц в возрасте до 25–30 лет. Сахарным диабетом I типа можно заболеть ив 50 лет, ив 70 лет, если были поражены бета-клетки поджелудочной железы. Диабет I типа развивается очень быстро — за месяцы, а иногда за считанные дни. Симптомы его очень яркие, четко проявляются.

Наличие «медового месяца» используют многочисленные недобросовестные «целители», мотивируя им доказательство «эффективности» своего «лечения». На самом деле сейчас не существует другого метода лечения сахарного диабета первого типа кроме ежедневных неоднократных инъекций инсулина.

При первом типе сахарного диабета определенную роль также играет наследственность (наличие сахарного диабета у родственников). Следует знать, однако, что «плохая» наследственность не фатальна, что передается только предрасположенность к заболеванию. Но если человек никогда не встретится с патогенным вирусом, сохранит здоровый образ жизни, то он может избежать этого заболевания.

Сахарный диабет первого типа никогда не развивается от переедания сладкого, стрессовых ситуаций, переутомления и тому подобных причин. Он проявляется только при недостатке инсулина вследствие повреждения островковых клеток (бета-клеток) поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин.

Диабет II типа развивается у лиц зрелого и пожилого

возраста, очень часто у лиц с избыточной массой тела. После семидесяти лет, когда интенсивно протекают процессы старения всех систем организма, в том числе и эндокринной, диабет может считаться одной из неизбежных болезней, связанных с увяданием организма

При данном типе бета-клетки инсулин вырабатывают, но он плохого качества, и из-за этого нарушается проникновение сахара в клетку. Клетки тканей при этом «голодают», а уровень сахара в крови повышается. При ожирении требуется инсулина в 2–3 раза больше, чем при нормальной массе тела. Поджелудочная железа не всегда способна выработать инсулин в таком количестве, и поэтому уровень сахара в крови тоже будет повышаться. Но в этой ситуации тучный пациент с диабетом II типа имеет возможность избавиться от заболевания — если сможет похудеть.

При этом типе диабета в организме может вырабатываться нормальное или — в начале заболевания — повышенное количество инсулина, но нарушено его действие на уровне тканей — так называемая резистентность, страдает доставка глюкозы из крови в клетки. С годами, а у некоторых больных и в начале болезни, возникает дефицит инсулина. Нарушение транспорта глюкозы в клетки приводит к повышению ее уровня в крови. Для поддержания нормального уровня глюкозы при СД II требуется в первую очередь соблюдение диеты, прием сахароснижающих таблеток, поэтому диабет называется инсулинонезависимым. При длительном течении диабета, снижении секреции инсулина больному требуется лечение инсулином, то есть диабет второго типа становится инсулинопотребным.

Как уже упоминалось, ожирение является фактором риска диабета второго типа, а также гипертонии, сердечнососудистых заболеваний, болезней желчного пузыря и печени, суставов, приступов ночной одышки, некоторых форм рака (толстой кишки, мочевого пузыря, простаты, матки, яичников, молочных желез). Прибавка в весе в юном возрасте — грозный фактор риска развития диабета в будущем.

Ожирение чаще развивается вследствие чрезмерного и высококалорийного питания (с избытком алкоголя, углеводов, жиров) и снижения энергозатрат. Однако не последнюю роль играют и генетические факторы, национальные обычаи и привычки, порой вредные. Риск развития сахарного диабета типа I в семье, где болен один ребенок, — 2 %, если сахарным диабетом первого типа болен отец, то риск развития диабета у ребенка — 6 %, если больна мать — 1 %. Совсем другой уровень рисков при диабете типа II: риск заболевания у родственников больных после 40-летнего возраста составляет 25–30 %, а если

больны оба родителя, то риск уже 65–70 %.

Диабет II типа развивается постепенно, годами, скрыто, симптомы его стертые.

Выявлен ряд факторов, способствующих возникновению заболевания:

— наследственная предрасположенность к диабету;

— некоторые болезни, которые могут вызвать поражение или даже гибель бета-клеток поджелудочной железы

— это острый и хронический панкреатит, рак поджелудочной железы;

— вирусные инфекции — краснуха, ветряная оспа, вирусный гепатит, грипп, которые, в свою очередь, могут также вызвать гибель или поражение бета-клеток поджелудочной железы;

— переедание, особенно в условиях гиподинамии и гипоксии, приводящее к ожирению;

— часто повторяющиеся психоэмоциональные напряжения, стрессовые воздействия;

— злоупотребление сладостями (торты, конфеты, мороженое, сладкий чай, варенье, сладкие соки и компоты, сдобные изделия и другие);

— пожилой и старческий возраст.

Наследственная предрасположенность — основной фактор, приводящий к заболеванию диабетом. Инфекции, излишний вес, нервные стрессы больше играют роль «пускового» механизма в развитии болезни.

К группе лиц повышенного риска заболевания сахарным диабетом относятся люди, у которых один или оба родителя, а также родственники первой степени родства болели или болеют сахарным диабетом. Далее, к группе риска относятся: женщины, родившие ребенка с массой тела более 4,5 кг; женщины с частыми выкидышами, многоводием, токсикозом первой половины беременности, мертворождаемостью детей; больные атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, панкреатитом, перенесшие инсульт; лица с избыточной массой тела, ожирением, вероятность развития сахарного диабета у которых прямо пропорциональна уровню избытка веса.

Симптомы сахарного диабета

Это внешние признаки — нарастающая слабость; потеря аппетита; сухость во рту; сильная жажда; частое, обильное мочеиспускание (полиурия); похудание или, наоборот, прибавление массы тела у того, кто страдал ожирением. В крови уровень сахара поднимается выше нормальных цифр (гипергликемия). Напомню, что нормальный уровень сахара в крови 3,3–6,1 ммоль/л. В моче определяется сахар (глюкозурия), чего в норме не должно быть.

Следует подчеркнуть, что жажда носит защитный характер, так как человек теряет много жидкости, и с жаждой никоим образом не следует бороться. Пить надо столько, сколько хочется. Но в то же время это сигнал крайнего неблагополучия в организме. Не у всех больных бывают эти симптомы, у многих диабет выявляется случайно во время обследования по какому-либо другому поводу. Надо ли лечиться, если человек не чувствует повышения сахара в крови и появления его в моче? Необходимо! В противном случае неизбежно наступление так называемых поздних осложнений, снижающих качество жизни и сокращающих ее продолжительность.

Течение сахарного диабета не всегда одинаково. Различают следующие типы:

Диабет юношеского типа (диабет «худых»), характеризующийся абсолютной инсулиновой недостаточностью, тяжелым течением со склонностью к кетоацидозу. Такое течение сахарного диабета может быть и в возрасте старше 40 лет, обычно в тех случаях, когда заболевание началось 15–20 лет назад. Уровень инсулина у таких больных резко снижен. Более четко прослеживается наследственный характер заболевания.

Диабет типа взрослых (диабет «тучных») начинается постепенно, обычно в возрасте старше 40 лет, часто у лиц с избыточным весом. При этом типе диабета отмечается низкая склонность к кетоацидозу, стабильное и обычно нетяжелое течение. Уровень инсулина в крови умеренно понижен, нормален или повышен, но повышение идет в первую очередь за счет связанного инсулина. Выброс инсулина в ответ на углеводную нагрузку ослаблен и замедлен.

Основные принципы лечения сахарного диабета

Сахарный диабет первого типа

Лечение включает три главных компонента — лекарство, питание и физические нагрузки. Лечение для диабета I и II типов различно.

При ИЗСД совокупность лечебных процедур, расположенных в порядке важности, выглядит так:

Ежедневные инъекции инсулина. Это самое главное обстоятельство.

Диета — более разнообразная, чем при диабете II типа, но с ограничением некоторых видов продуктов. Количество пищи, в пересчете на хлебные единицы, должно быть строго определенным и определяет схему введения инсулина.

Умеренные физические нагрузки — для поддержания тонуса мышц и снижения уровня сахара в крови.

У больных диабетом первого типа не вырабатывается собственный инсулин, поэтому они нуждаются в постоянном введении инсулина. По происхождению различают животные и человеческие инсулины. Из животных инсулинов лучшим является свиной. Однако в последние годы повсеместно все больше применяются человеческие инсулины, которые получены путем генной модификации белка. В отличие от животных инсулинов, эти лишены ряда побочных эффектов.

Для максимальной имитации естественной работы поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин постоянно и резко увеличивает его выделение в ответ на прием углеводов, выпускается несколько видов инсулинов: ультракороткого, короткого, продленного и ультрадлительного действия. Короткий и длинный инсулины отличаются по внешнему виду: короткий — прозрачный, длинный — мутный (исключение составляет инсулин лантус). Если короткий инсулин становится мутным, значит он испорчен и пользоваться им нельзя.

Основные особенности введения инсулинов

Ультракороткий инсулин («Хумалог», «Новорапид») вводится непосредственно перед едой или сразу после нее, что очень удобно.

Короткий инсулин вводится для быстрого снижения сахара крови после приема углеводов, и потому его надо вводить перед

каждым приемом пищи за 30 мин, так как через это время он начинает действовать.

Короткий инсулин имеет дозозависимый эффект: чем больше введена доза, тем медленнее происходит его всасывание. При введении 4–6 ЕД короткого инсулина он начинает действовать через 15–30 мин, максимум его действия наступает через 1–1,5 часа, окончание действия через 3–4 часа. При введении большей дозы, например 16–20 ЕД, начало его действия через 15–30 мин, максимум действия через 1–2 часа, окончание через 4–6 часов. В среднем обычная доза короткого инсулина действует 5 часов. Некоторые врачи рекомендуют: при необходимости ввести сразу большую дозу инсулина, но при этом не удлинять начало его действия, необходимо после введения половины объема шприца, не вынимая иглы, сделать поворот ее на 180 градусов.

Названия некоторых коротких инсулинов: свиные — актрапид МС, веласулин; человеческие — актрапид НМ, веласулин Н, Н-инсулин, хуминсулин нормаль (Лилли), хумулин R и S (Лилли). В настоящее время синтезирован инсулин ультракороткого действия — хумалог (Лилли), начало действия 10–30 минут, максимум действия 0,5–2,5 часа, продолжительность действия 3–4 часа.

Из инсулинов продленного действия, которые имитируют постоянную выработку инсулина поджелудочной железой, желательно применять препараты с 12—14-часовым действием и вводить их дважды: перед завтраком и ужином или на ночь. Инсулин продленного действия содержит вещество, которое связывает инсулин и замедляет его поступление в кровь. Действие такого инсулина начинается через 2 часа после введения и продолжается 12–16 часов. Продолжительность действия продленного инсулинатакже дозозависима. При введении 6—10 ЕД продленного инсулина он начинает действовать через 1–1,5 часа, максимум действия через 4–6 часов, окончание действия через 8—10–12 часов. При введении же 20–24 ЕД продленного инсулина начало его действия будет через 1–1,5 часа, максимум действия 5–8—10 часов, окончание действия через 12–16—18 часов. Названия некоторых продленных инсулинов: свиные — монотард МС (Ново), инсултард (Нордиск), илетин Н, илетин-ленте; человеческие — протафан НМ, монотард НМ, базаль-Н-инсулин, хуминсулин Базаль (Лилли), хумулин ленте (Лилли), хумулин N (Лилли).

«Многопиковые» (предварительно смешанные, «миксты») инсулины. В этих инсулинах в определенных пропорциях смешаны длинный и короткий инсулин. При их применении отпадает необходимость делать две инъекции перед завтраком и/

или ужином, так как они вводятся в смеси через одну иглу.

Однако при пользовании этими инсулинами несколько сложнее варьировать дозу. Для этого необходимо иметь весь спектр этих инсулинов. Названия «многопиковых» инсулинов: хумулины (Лилли): Ml, М2, М3, М4, микстарды, депо.

Сахарный диабет второго типа

Для больных ИНСД список лечебных мероприятий в порядке их важности выглядит немного иначе:

Диета — более жесткая, чем при диабете I типа. Необходимо строго избегать продуктов, содержащих сахар, жиры, холестерин.

Умеренные физические нагрузки.

Ежедневный прием сахароснижающих препаратов, назначенных врачом.

Больной диабетом II типа должен придерживаться строгой диеты и принимать сахароснижающие препараты, которые повышают чувствительность тканей к инсулину, тем самым улучшают проникновение сахара в клетки тканей, а также побуждают бета-клетки вырабатывать больше инсулина. При легкой степени заболевания можно ограничиться только диетой.

Главная цель лечения — добиться нормального уровня сахара крови (желательно снизить сахар крови до 6,1 ммоль/л). При соблюдении малокалорийной диеты и снижении веса удается добиться компенсации у 80 % больных сахарным диабетом второго типа.

Если не удается снизить сахар крови до нормы несмотря на строгое соблюдение диеты, начинают лечение сахароснижающими таблетками. Терапия пероральными (таблетированными) сахароснижающими средствами (ТСС) — процесс непростой и индивидуальный, облегчается при активном применении пациентом самоконтроля гликемии. Мы перечислим лишь некоторые из применяемых сегодня ТСС.

Группа ингибиторов альфа-глюкозидазы:

Глюкобай (акарбоза) — этот препарат снижает сахар крови после еды благодаря снижению всасывания глюкозы в кишечнике. Снижается также содержание жира в крови.

Дозировка: лечение начинают с дозы 0,05 мгтри раза в день, при необходимости дозу увеличивают до 0,1 мг 3 раза в день. Увеличение дозы производят через 1–2 недели.

Побочные эффекты: вздутие живота, понос, снижение содержания железа в крови. Не назначается при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Может сочетаться с другими сахароснижающими таблетками и инсулином.

Препараты сульфанилмочевины:

Они стимулируют синтез и высвобождение инсулина из

альфа-клетки поджелудочной железы, улучшают чувствительность рецепторов альфа-клетки к глюкозе, улучшают

чувствительность рецепторов к инсулину в скелетных мышцах и жировой ткани, благодаря чему глюкоза проникает в клетки.

Самым сильным сахароснижающим действием обладает манинил (или глибенкламид). Он выпускается в таблетках по 5; 3,5; 1,75 мг. Дозы 1,75 и 3,5 мг принимают 1 раз в сутки (это медленно освобождающаяся микронизи-рованная форма, которая всасывается в кишечнике на 100 %).

Дозу 10 мг в сутки принимают за 30–40 минут до завтрака. При необходимости увеличивают суточную дозу до 15 мг в сутки, второй раз принимают манинил (5 мг) перед ужином. Доза 5—10 мг может вызвать гипогликемию.

Используются также минидиаб, диабетон, глюренорм.

Апробированы и зарегистрированы в России новые препараты сульфанилмочевины: амарил, 1 мг, принимают от 1 до 4 таблеток в сутки за один прием; глюкфаж, принимают 1 таблетку 1 раз в сутки. Побочные действия: снижение количества лейкоцитов, тромбоцитов крови, повреждение печени, кожная сыпь, гипогликемия.

Группа бигуанидов:

Метформин, сиофор — они снижают сахар крови благодаря следующим свойствам:

— ускорение транспорта глюкозы в клетки;

— торможение образования глюкозы в печени;

— повышение окисления;

— опасность гипогликемии минимизирована;

— снижение холестерина и триглицеридов в крови;

— снижение аппетита, веса тела;

— замедление всасывания глюкозы в кишечнике. Выпускаются таблетки по 500 и 850 мг. Лечение начинают с дозы 500 мг во время еды, через 1–2 недели дозу постепенно увеличивают до поддерживающей (1,5–2,0 г в день, принимают 3 раза в день с основными приемами пищи и перед сном). Курсы лечения по 3–6 месяцев.

Всем ли больным сахарным диабетом с избыточным весом можно принимать сиофор или метформин? Их нельзя принимать больным с поражением печени (гепатит, цирроз печени), тяжелыми заболеваниями почек, сердечно-сосудистой недостаточностью, при малокровии, кетоацидозе, злоупотреблении алкоголем, тяжелых заболеваниях легких.

Диета при сахарном диабете

Сахарный диабет — это болезнь обмена веществ. И поскольку диабет непосредственно связан с тем, насколько хорошо ваш организм усваивает пищу, чрезвычайно важно знать, что и когда вам следует есть.

Углеводные компоненты пищи в процессе усвоения превращаются в глюкозу, которая циркулирует в крови. Когда в организме больного сахарным диабетом нет достаточного количества инсулина, клетки тела не могут использовать глюкозу для выработки энергии. В этом случае глюкоза остается в кровотоке и ее уровень в крови становится недопустимо высоким. Именно поэтому необходимо планирование питания, и правильное потребление нужных продуктов поможет больному сахарным диабетом.

Цель диабетической диеты: для диабетика существуют не запреты, а скорее правила. Для больных сахарным диабетом важны состав питания и режим.

Помните!

Из-за пропущенного или задержанного по времени приема пищи уровень содержания глюкозы в крови может слишком резко снизиться и привести к гипогликемии — состоянию, опасному для жизни!

Состав пищевых продуктов

К основным компонентам питания относятся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Уровень глюкозы в крови повышают только углеводы.

Поговорим немного о свойствах продуктов.

БЕЛКИ — это строительный материал для клеток. Различают белки животного и растительного происхождения. Продукты, содержащие животные белки — это молочные изделия; яйца; рыба, мясо и все изделия из них. Растительные белки содержатся в сое, чечевице, бобовых и грибах. Калорийность, то есть энергетическая ценность одного грамма чистого белка, составляет 4 ккал. Белковые продукты практически не повышают сахар крови, если есть их в разумных количествах.

ЖИРЫ — энергетический материал, дают запас энергии. Жиры участвуют в образовании гормонов и витаминов в нашем организме. При разумном употреблении продуктов, содержащих жиры, сахар крови тоже не повышается. Энергетическая ценность одного грамма жира составляет 9 ккал.

Продукты, содержащие жиры делятся на четыре категории:

— продукты, включающие животные жиры в явном виде, — сливочное масло, маргарин, сало;

— продукты, включающие животные жиры в скрытом виде, — мясо, рыба, молочные продукты;

— продукты, включающие растительные жиры в явном виде, — масла подсолнечное, оливковое, кукурузное и так далее;

— продукты, включающие растительные жиры в скрытом виде, — семечки, орехи (особенно кокосовые), кукуруза.

Растительные жиры предпочтительнее, так как при равной их калорийности с животными жирами, они не содержат холестерин. Однако если вы страдаете ожирением или стремитесь похудеть, то следует ограничивать потребление любых жиров, как растительных, так и животных, так как, еще раз повторяю, калорийность у них одинакова!

УГЛЕВОДЫ — это тоже энергетический материал для нашего организма. Об этом компоненте нашего с вами питания поговорим подробнее, так как при употреблении продуктов, содержащих углеводы, сахар крови повышается.

Энергетическая ценность одного грамма углеводов составляет 4 ккал. Если сахара-углеводы поступают с пищей в достаточном количестве, то они откладываются про запас в печени и мышцах в виде сложного сахара гликогена, который еще

называют животным крахмалом. При необходимости, например, при физической нагрузке, гликоген расщепляется до глюкозы, поступает в кровь и разносится ко всем тканям организма. При избыточном употреблении сахаров-углеводов они переходят в жир, и если жировой ткани в организме откладывается слишком много, то это приводит к развитию заболевания — ожирению.

Итак, углеводы — это сахара, которые в зависимости от их молекулярного строения можно разделить на три группы: простые, или моносахариды; сложные, или дисахариды; очень сложные, или полисахариды.

В соответствии с этой классификацией пищевые углеводы представлены в таблице в порядке возрастания сложности строения молекулы.

Таблица 1. *Пищевые углеводы, расположенные в порядке возрастания сложности молекулярной структуры*

Название	Тип углевода (сахара)	В каких продуктах встречается
Простые сахара		
Глюкоза, или винный сахар	Моносахарид	В виде лекарственного препарата — глюкозы, в растворах или таблетках
Фруктоза, или фруктовый сахар	Моносахарид	Во фруктах: яблоки, груши, апельсины, мандарины, арбузы, дыня, персики, сухофрукты, варенье, мед, компоты. В виде чистого препарата — фруктозы.
Сложные сахара		
Мальтоза	Дисахарид	Пиво, квас
Сахароза — пищевой сахар (свекловичный, тростниковый)	Дисахарид	Обычный пищевой сахар в чистом виде. Кондитерские, мучные изделия, соки, компоты, варенье
Лактоза, или молочный сахар	Дисахарид	Молоко, кефир, сливки, ряженка, сметана
Очень сложные сахара		
Крахмал	Полисахарид	В виде чистого крахмала, в мучных изделиях (хлеб, макароны), в крупах, картофеле
Клетчатка	Полисахарид, не усваивается организмом	Содержится в оболочках растительных продуктов: в мучных изделиях, крупах, фруктах, овощах

Наша пища насыщена углеводами, которые перевариваются в организме, то есть расщепляются до простых сахаров под воздействием желудочного сока. Именно простые сахара всасываются в кровь и служат для питания клеток. И в пище содержатся углеводы, которые не перевариваются нашим организмом, то есть неусвояемые — это очень сложные сахара.

Это пищевые волокна, клетчатка — целлюлоза и пектиновые вещества. Клетчатка содержится в большом количестве: в пшеничных и ржаных отрубях; в хлебе из муки грубого помола; в хлебе с отрубями; в гречневой, овсяной, перловой крупах; во всех овощах и фруктах.

Хотя клетчатка не переваривается, но роль ее очень велика: она стимулирует работу кишечника, адсорбирует, то есть осаждает на себе и выводит токсические вещества и холестерин, формирует каловые массы.

Простые углеводы быстро всасываются и быстро повышают сахар в крови, а сложные углеводы всасываются медленнее, так как вначале они должны расщепляться до простых сахаров.

Но не только процесс расщепления замедляет всасывание, есть и другие факторы, влияющие на него. Угрозу для диабетика представляет не сам факт повышения сахара, а повышение резкое и стремительное, то есть когда углеводы быстро всасываются тканями организма, быстро насыщают кровь глюкозой и провоцируют развитие гипергликемии. Поэтому пациентам важно учитывать факторы, влияющие на скорость всасывания углеводов:

1. Вид углеводов — простые или сложные (простые всасываются гораздо быстрее). Виды углеводов рассмотрены в таблице 1.

2. Температура пищи — употребление холодной пищи существенно замедляет всасывание.

3. Консистенция пищи — из грубой, волокнистой и зернистой пищи, содержащей большое количество клетчатки, всасывание углеводов происходит медленнее.

4. Содержание в продукте жира — из жирных продуктов углеводы всасываются медленнее.

5. Применение лекарственных препаратов, замедляющих всасывание, — например, глюкобай.

Данные факторы необходимо учитывать при оказании неотложной помощи пациентам с гипогликемическим состоянием. Ведь в данной ситуации больного, если он находится в сознании, необходимо накормить углеводистой пищей — простыми углеводами, которые быстро всасываются и быстро повышают уровень сахара в крови.

Углеводсодержащие продукты делят на три группы:

1. Содержащие «моментальный сахар» — повышение сахара в крови начинается через 35 минут и носит очень резкий характер. Это глюкоза, фруктоза в чистом виде.

2. Содержащие «быстрый сахар» — повышение сахара в крови начинается через 10–15 минут и носит резкий характер, продукт перерабатывается в желудке и кишечнике за один-два часа. Это

фруктоза и сахароза (например, яблоко, где есть фруктоза и клетчатка).

3. Содержащие «медленный сахар» — повышение сахара в крови начинается через 20–30 минут и носит сравнительно плавный характер, продукт перерабатывается в желудке и кишечнике за два-три часа. Это лактоза и крахмал.

Общие рекомендации по диете для здоровых людей и больных сахарным диабетом

Общая характеристика продуктов включает следующие показатели:

1. Содержание углеводов, белков и жиров.
2. Содержание минеральных веществ — натрия, калия и кальция.
3. Содержание витаминов.
4. Содержание холестерина. Это вещество, которое циркулирует в крови и при повышенной концентрации ведет к развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни.
5. Энергетическая ценность продукта, определяемая в специальных единицах — килокалориях на один грамм (ккал/г) или на сто граммов продукта.

Чтобы составить сбалансированную диету для здорового человека и для больного сахарным диабетом, необходимо знать, сколько содержится в каждом продукте белков, углеводов, жиров, минеральных веществ, витаминов и холестерина, какова энергетическая ценность продукта. Эти данные можно получить из таблицы 2. Если сложить содержание белков, жиров и углеводов в ста граммах продуктов, то получится цифра меньше ста. Оставшиеся цифры — это вода.

***Таблица 2**. Содержание основных пищевых веществ, холестерина и энергетическая ценность продуктов*

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (в ккал)	Холестерин (в граммах)
	(в граммах)				
1. Сладкое					
Пищевой сахар	—	—	100,0	374	—
Виноград	0,4	—	17,5	69	—
Пирожное с кремом	5,0	40,0	46,0	544	0,05–0,1
Мороженое	3,3	10,0	6,0–15,0	180	0,05
2. Мучные изделия и каши					
Хлеб черный	6,5	1,0	40,0	190	—
Хлеб белый	8,0	1,0	52,0	240	—
Сухари сливочные	8,5	10,6	71,0	397	—
Крупа рисовая	7,0	0,6	77,0	323	—
Пшено	12,0	3,0	70,0	334	—
Крупа гречневая	13,0	2,6	68,0	—	—
3. Фрукты и ягоды					
Яблоко	0,4	—	11,3	46	—
Банан	1,5	—	22,4	91	—
Апельсин	0,9	—	8,4	38	—
Арбуз	0,7	—	9,2	38	—
Клюква	0,5	—	4,8	28	—
Черная смородина	1,0	—	8,0	40	—

4. Овощи					—
Картофель	2,0	—	19,7	83	—
Свекла	1,7	—	10,8	48	—
Морковь	1,3	—	7,0	33	—
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27	—
Капуста	1,8	—	5,4	28	—
Петрушка	3,7	—	8,1	45	—
Щавель	1,5	—	5,3	28	
5. Молочные продукты					—
Молоко	2,9	3,5	4,7	0,01	0,04
Сметана 10% жирности	3,0	10,0	2,9	116	0,04
Творог нежирный	18,0	0,6	1,5	86	0,18
Масло сливочное	1,3	73,0	0,9	660	1,13
Сыр российский	23,4	30,0	—	370	
6. Мясные и рыбные продукты					0,08
Говядина	19,0	12,0	—	187	0,08
Мясо курицы	18,0	18,0	—	241	0–0,04
Вареная колбаса	10,0–17,0	18,0–40,0	—	300	0,60
Яйцо	12,7	11,5	—	157	0,03
Треска	17,5	0,6	—	75	

Цифры приведены в расчете на 100 г продукта.

Суточная потребность человека в этих веществах колеблется в зависимости от массы тела и интенсивности труда и составляет:

1. Белки — 80—120 грамм или примерно 1–1,5 грамма на 1 килограмм массы тела (но не ниже 0,75 грамма на 1 килограмм массы тела).

2. Жиры — от 30 до 80—100 грамм.

3. Углеводы — в среднем 300–400 грамм.

Естественно, вес продуктов, содержащих эти компоненты, намного выше; так, чтобы ввести в организм 100 г белка, необходимо съесть 0,5 кг говядины или 0,55 кг нежирного творога.

Питание человека, больного сахарным диабетом, должно быть сбалансированным и достаточно калорийным. Сбалансированное питание — это обязательное присутствие в рационе белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и

витаминов в необходимой пропорции. Калорийность — это энергетическая ценность питания.

В зависимости от рода деятельности взрослый человек должен потреблять в день следующее число килокалорий:

— люди, занимающиеся интенсивной физической работой, — 2000–2700 ккал,

— люди, занимающиеся обычным физическим трудом, — 1900–2100 ккал,

— при работе, не связанной с физическим трудом, — 1600–1800 ккал,

— люди, больные сахарным диабетом и ожирением, — 1200 ккал (низкокалорийная диета).

Рекомендуется заменять животный белок растительным — то есть чечевицей, соей и грибами. Избыток животного белка не слишком полезен, особенно после 40–50 лет.

Рекомендуется употреблять меньше соли, так как ее избыток откладывается в суставах, а также может способствовать развитию гипертонической болезни.

Пищу лучше готовить таким образом, чтобы сахар из нее всасывался постепенно.

Пища должна быть скорее теплой, чем горячей, питье скорее прохладным, чем теплым; консистенция пищи — грубая, зернистая, волокнистая.

Не рекомендуется употреблять сильно измельченную или протертую пищу типа пюре или манной каши.

Полезно учитывать следующее обстоятельство: чем больше в продуктах клетчатки, тем медленнее всасывается из них сахар.

Диетическое питание для больных сахарным диабетом I типа

Ранее мы говорили уже, что больные сахарным диабетом первого типа вынуждены пожизненно вводить инсулин. В диете больных диабетом первого типа имеются свои особенности. Так, для диабетика, получающего инсулин, все продукты принято делить на три группы:

Первая группа — продукты, которые можно употреблять в пищу, но обязательно их пересчитывать в хлебные единицы (ХЕ) и контролировать количество съеденного;

Вторая группа — продукты, которые можно употреблять в пищу практически без ограничений и в ХЕ не пересчитывать;

Третья группа — продукты, которые в пищу практически не используются. Они могут применяться только для купирования гипогликемии.

Какие же продукты к какой конкретно группе относятся?

«Сладкие» продукты.

К ним относятся: чистый сахар, богатые глюкозой и фруктозой фрукты, соки и сладкие напитки, варенья, компоты, торты, пирожные, печенья, кремы, кексы, пироги, йогурт, сладкие сырки, мороженое и конфеты всех видов.

Одни сладкие продукты содержат жиры — это крем, сырки и шоколадные конфеты. Другие сладкие продукты являются мучными изделиями из теста (торты и пирожные). Третьи — приготовляют из фруктов (варенья, компоты, соки, лимонады). Четвертые — просто фрукты или ягоды в натуральном виде (например, виноград). Что же общего в этих продуктах? Их объединяет одно — повышенное содержание сахара в виде глюкозы и сахарозы, то есть они содержат такие углеводы, которые усваиваются организмом с чрезвычайно высокой скоростью.

Простые углеводы всасываются очень быстро и попадают в кровь в течение 3–5 мин, причем всасывание начинается уже в ротовой полости. Сложные углеводы, как говорилось выше, должны сначала попасть в желудок и превратиться в простые под действием желудочного сока; следовательно, они всасываются медленнее и с разной скоростью для разных видов продуктов.

Продукты с простыми углеводами диабетикам не рекомендуется употреблять. Это ограничение связано не с высоким содержанием сахара в продуктах, а с тем, что в них

содержится «моментальный сахар», очень быстро повышающий уровень глюкозы в крови. Данное ограничение в равной степени распространяется на больных диабетом первого и второго типов, кроме исключительного случая: при любом типе диабета для купирования состояния гипогликемии (резкого падения сахара крови ниже нормы) необходимо есть продукты с «моментальным» сахаром.

Продукты, которые используются в этом случае:

— глюкоза — в виде таблеток или раствора;

— виноград, виноградный сок, изюм;

— сахар — кусковой, сахарный песок;

— карамель;

— сладкий чай, лимонад, пепси, фанта, квас;

— фруктовые соки (в первую очередь — яблочный сок);

— мед — содержит поровну глюкозу и фруктозу.

Торты, пирожные, сладкое печенье, шоколадные конфеты, мороженое содержат «быстрый сахар», который начинает действовать медленнее, — через 10–15 мин. Это слишком долго для гипогликемии. Они содержат в своем составе очень много жиров, которые замедляют всасывание углеводов. Таким образом, если признаки гипогликемии сильно выражены, необходимо использовать чистые глюкозу и сахар, виноград, мед, соки, квас. Если признаки гипогликемии выражены слабо, то можно съесть пирожное, но лучше — пять кусков сахара (для гарантии) и один кусок хлеба или три печенья. Печенье не такое жирное, как торт или пирожное с кремом, и эффект будет более ощутим.

Отдельно поговорим о таком сладком продукте, как мороженое.

Во-первых, никогда не нужно купировать мороженым гипогликемию; во-вторых, не заменяйте порцией мороженого полдник или перекус перед сном — можно получить через час все ту же гипогликемию. Почему так происходит? Ведь мороженое — такое сладкое, однако не может заменить черный хлеб! Дело в том, что хотя мороженое содержит в явном виде сахарозу, оно жирное и очень холодное, а эти два обстоятельства существенно замедляют всасывание сахара. В результате мороженое относится к числу продуктов с «медленным сахаром»; его можно есть в количестве 50–70 грамм в течение дня или на десерт. Разумеется, мороженое надо пересчитывать в хлебные единицы по норме: 65 г = 1 ХЕ.

Не нужно сочетать мороженое с горячей пищей или горячим питьем, так как его «холодные свойства» будут ослаблены.

Мучные продукты и каши.

Сначала давайте подробно поговорим о хлебе. Почему нам

нужен именно черный хлеб? Потому что, хотя кусок белого эквивалентен одной хлебной единице, он не такой зернистый и грубый, — следовательно всасывание углеводов, содержащихся в белом хлебе, начнется через 10–15 мин, и сахар в крови будет повышаться резко. Если есть черный хлеб, то сахар начинает повышаться через 20–30 мин, и это повышение плавное, так как черный хлеб дольше перерабатывается в желудке и кишечнике — примерно два-три часа. Таким образом, черный хлеб — типичный продукт с «медленным сахаром».

Все крупы и сваренные из них каши — гречневая, рисовая, манная, пшенная, овсяная — содержат одинаковое количество углеводов: 2 столовые ложки крупы эквивалентны 1 ХЕ.

Однако каши из гречи, пшена и овсянки сравнимы по скорости всасывания с черным хлебом, т. е. перерабатываются в желудке и кишечнике примерно два-три часа. Таким образом, они тоже содержат «медленный сахар».

Манная каша не очень желательна, так как всасывается быстрее. Ее консистенция подобна белой булке, клетчатки почти нет, и в результате всасывание идет слишком быстро — «быстрый сахар».

Макароны и макаронные изделия, которые приготовляются из пшеничной муки тонкого помола, можно употреблять, учитывая их по хлебным единицам (ХЕ). При употреблении мучных изделий необходимо придерживаться некоторых правил:

— не стоит есть макароны, а к ним — теплый картофельный суп;

— если поели макароны, пельмени, блины, картофель, то «заешьте» капустным или морковным салатом — в них много клетчатки, которая замедлит всасывание углеводов;

— если поели картофеля — то не ешьте в эту трапезу хлеб, финики и изюм, «закусите» его соленым огурцом или квашеной капустой.

Оболочка пельменей фактически тоже является макаронным изделием, но домашние пельмени вкуснее макарон, и тут возможны варианты: если уж очень хочется полакомиться пельменями, то приготовьте их сами и ешьте их, учитывая, что четыре небольших пельменя — одна хлебная единица (ХЕ).

Домашние пироги и блины предпочтительнее «покупных»: во-первых, можно не класть в тесто сахар, а использовать сахарозаменитель; во-вторых, использовать только ржаную муку или смесь ржаной и пшеничной. Сырое дрожжевое тесто по весу является эквивалентом черного хлеба: 25 г теста равны 1 ХЕ.

Рассмотрим еще одну проблему.

Когда можно начинать есть после инъекции инсулина или

приема таблетки?

Все зависит следующих обстоятельств:

— от времени начала действия инсулина или сахароснижающего препарата;

— от того, какие продукты вы собираетесь принимать в пищу, с «медленным сахаром» или с «быстрым»;

— от того, какой уровень сахара в крови был перед инъекцией инсулина или приема сахароснижающего препарата. Если сахар крови высокий, то нужно дать время препарату понизить его. Так, например, если в момент инъекции инсулина или приема таблетки сахар крови был 5–7 ммоль/л, то можно начинать есть через 15–20 минут; если сахар крови был 8—10 ммоль/л, то есть начинать надо через 40–60 минут.

Определение хлебной единицы (ХЕ)

Главным из мучных продуктов является хлеб — ржаной хлеб из муки грубого помола или специальный хлеб для диабетиков, содержащий добавки овса.

Возьмем буханку черного хлеба стандартной формы в виде «кирпичика», отрежем поперек кусок толщиной один сантиметр и разделим его пополам. Мы получим кусок хлеба — так, как его обычно нарезают в домашних условиях и в столовых. Этот кусок весом 25 грамм называют хлебной единицей (ХЕ), и он соответствует одной хлебной единице.

Одна хлебная единица содержит 12 г углеводов. Все углеводсодержащие продукты, взятые в определенных количествах по весу, можно приравнять к 1 ХЕ. Конечно, это все примерный пересчет, основанный на опытных данных, но все-таки он ориентирует нас относительно содержания углеводов в продуктах.

Существуют специальные таблицы пересчета продуктов в хлебные единицы. Пользуясь ими можно, проконтролировать, сколько ХЕ съедается при каждом приеме пищи, как количество ХЕ соотносится с дозой инсулина и к каким результатам — в смысле повышения сахара в крови — это привело.

Таким образом, понятие о пересчете углеводсодержащих продуктов является одним из самых основных моментов для больного сахарным диабетом первого типа.

Одна хлебная единица содержится в:

— сахарный песок — 1 столовая ложка,

— сахар кусковой — 2,5 куска (12 г),

— мед — 1 столовая ложка,

— квас — 1 стакан (200 мл),
— лимонад —3/4 стакана (130 мл),
— сок яблочный — менее 1/3 стакана (80 мл),
— сок виноградный — 1/2 стакана (100 мл),
— хлеб и булка — любые, кроме сдобных, по 1 куску,
— крахмал — 1 столовая ложка,
— мука любая — 1 столовая ложка (с горкой),
— тесто сырое дрожжевое — 25 г,
— пирожок с мясом — менее половины пирожка,
— сухари — 20 г,
— панировочные сухари — 1 столовая ложка (15 г),
— оладьи — один средний,
— вареники — две штуки,
— пельмени — четыре штуки,
— каша (любая сухая крупа) — 2 столовые ложки,
— котлета (с примесью булки) — одна средняя,
— яблоко — одно среднее (100 г),
— груша — одна средняя (90 г),
— банан — половина плода (90 г),
— апельсин, грейпфрут — один средний (170 г),
— мандарины — три мелких (170 г),
— арбуз — 400 г с кожурой,
— дыня — 300 г с кожурой,
— абрикос — три средних (110 г),
— персик — один средний (120 г),
— сливы синие — четыре средних (100 г),
— ананас — 90 г с кожурой,
— гранат — один крупный (200 г),
— хурма — одна средняя (80 г),
— курага, чернослив, изюм — 20 г,
— ягоды (клубника, земляника, ежевика, смородина, черника, малина, крыжовник, брусника) — одна чашка (150 г),
— картофель — один небольшой клубень,
— картофельное пюре — 1,5 столовых ложки,
— картофель жареный—2 столовые ложки (12 ломтиков),
— чипсы (картофель сухой) — 25 г,
— бобовые — 5 столовых ложек,
— кукуруза — половина початка (160 г),
— зеленый горошек — 110 г (7 столовых ложек),
— капуста — 300–400 г,
— тыква, огурцы — 600–800 г,
— помидоры — 400 г,
— свекла, морковь — 200 г,
— молоко, сливки любой жирности, кефир — 1 стакан

(250 мл),

— сырники — один средний,

— мороженое — 65 г,

— сок грейпфрута или апельсина — 1/2 стакана (130 мл),

— пиво диабетическое — один стакан (250 мл).

Фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды различаются по своим свойствам в части повышения сахара. Так, например, фрукты одного наименования, но разных сортов, действуют одинаково — в том смысле, что равные по весу кислое и сладкое яблоко одинаково повышают уровень сахара в крови. Кислые на вкус яблоки не от того, что в них меньше сахара, чем в сладких, а от того, что в них больше кислоты. Значит, сладкие яблоки не запретны, они повышают сахар в той же мере, как и кислые. Поэтому есть можно любые яблоки, не забывая пересчитывать их в хлебные единицы.

Фрукты содержат фруктовый сахар (фруктозу), то есть содержат «быстрый сахар» и могут повышать сахар крови быстро, в течение 15 минут.

Виноград, в котором присутствует чистая глюкоза, можно есть в количестве 4–5 ягод, но чаще он используется для купирования гипогликемии. Нежелательными являются фрукты с большим содержанием фруктозы — хурма и инжир. Не стоит употреблять сухофрукты — изюм, чернослив, курагу. Сухофрукты пересчитываются в хлебные единицы (20 г = 1 ХЕ), но лучше заменить 4–5 штук кураги яблоком или грейпфрутом; это гораздо полезней, так как в свежих фруктах больше витаминов.

Разрешенные фрукты и ягоды: яблоки, груши, цитрусовые, арбуз, дыня, абрикосы, персики, сливы, гранаты, манго, вишня, черешня, клубника, смородина, крыжовник.

Менее желательные, но иногда допустимые фрукты и ягоды: бананы и ананасы.

Фруктовая порция не должна превышать 2 ХЕ в день, причем ее надо делить на две части: например, съесть яблоко в полдень, а грейпфрут — в четыре часа дня, между обедом и ужином. Еще раз следует напомнить, что во всех фруктах и ягодах — «быстрый сахар». Значит, не стоит есть яблоко на последнем перекусе — перед сном, так как сахар сначала быстро поднимется, а затем спадет, и в четыре часа ночи могут появиться признаки гипогликемии.

Фруктовые соки с сахаром нежелательны, кроме случая купирования состояния гипогликемии. Напомним, что соки,

которые имеются в продаже, бывают с сахаром и без сахара, натуральные. Но натуральные соки содержат фруктозу и не содержат клетчатку. Клетчатка замедляет всасывание, а ее отсутствие приводит к тому, что «быстрый сахар» натуральных фруктов в их соках становится «почти моментальным».

Итак, можно сделать вывод, что измельчение, превращение в кашицу или в сок разрешенного больным сахарным диабетом продукта превращает его в нежелательный продукт, а твердое, волокнистое и прохладное для диабетика предпочтительно.

Овощи являются важнейшей составляющей меню для больных сахарным диабетом, так как почти не содержат ни углеводов, ни жира, зато в них много клетчатки. Но и тут есть ограничения, так как отдельные виды овощей довольно богаты углеводами — прежде всего это картофель, содержащий крахмал. Картофель можно есть, но при строгом учете: одна небольшая вареная картофелина (немного больше куриного яйца) равна 1 ХЕ. Лучше есть вареный картофель, так как он повышает сахар медленнее, чем картофельное пюре.

Кроме картофеля необходимо пересчитывать в хлебные единицы кукурузу, также содержащую крахмал (160 г = 1 ХЕ), и бобовые (бобы, фасоль, горох из расчета 5–7 столовых ложек вареного продукта на порцию).

В учете не нуждаются: капуста всех видов, морковь, редис, редька, репа, помидоры, огурцы, кабачки, баклажаны, зеленый и репчатый лук, салат, ревень, зелень (петрушка, укроп и т. д.). Свекла и морковь сладковаты, но их можно есть без ограничений, так как в них много клетчатки. Но если приготовить натуральный морковный сок без сахара, то его, в отличие от цельной или натертой моркови, нужно пересчитать в хлебные единицы (1/2 стакана = 1 ХЕ).

Также без ограничений (в разумных пределах, конечно) разрешены грибы и соя, которые содержат растительный белок.

Растительные жиры (подсолнечное масло и т. д.) не учитываются; можно не учитывать орехи и семечки.

Молочные продукты

Продукты типа мороженого, йогурта с сахаром, сладких сырков и творожков относятся к сладким продуктам, и их характеристика представлена выше. Из других молочных продуктов надо учитывать только жидкие (молоко, сливки, кефир любой жирности) из расчета 1 стакан = 1 ХЕ. Сметана (до 150–200 г), творог, масло и сыр практически сахара крови не

повышают; в них много жира. Необходимость учета жидких продуктов обусловлена тем, что в них лактоза (молочный сахар) содержится в растворенном виде, то есть усваивается наиболее легко и быстро. Сырники, в которые добавляется мука, нужно учитывать по норме: один сырник среднего размера — 1 ХЕ.

Мясные и рыбные продукты

Мясные и рыбные продукты представляют определенную сложность для учета. Не надо учитывать приготовленные мясо и рыбу (жареные или вареные), яйца, ветчину, копченые колбасы, копченую рыбу и другие изделия, в которых мясные и рыбные продукты представлены в чистом виде, без примесей — тогда они сахар в крови не повышают.

Однако в вареные колбасы и в сосиски добавляется крахмал, в котлеты — хлеб и картофель. Котлеты можно приготовить самостоятельно и обойтись при этом минимальным количеством углеводов.

Как же быть с вареными колбасами и сосисками? Ориентировочно можно считать, что две сосиски или 100 г вареной колбасы эквивалентны 0,5–0,7 ХЕ.

Алкогольные напитки

Алкогольные напитки оцениваются как с точки зрения крепости, так и по содержанию в них сахара.

Виноградные вина классифицируются следующим образом:

— столовые — белые, розовые и красные, которые делятся на сухие (виноградный сахар перебродил почти полностью) и полусладкие (3–8 % сахара), содержание спирта в них 9— 17 %. Ассортимент вин: «Цинандали», «Гурджаани», «Каберне», «Кодру», «Пинот» и т. д.);

— крепкие — содержание сахара в них до 13 %, спирта — 17–20 %. Ассортимент вин: портвейн, мадера, херес, марсала и т. д.;

— десертные — содержание сахара в них до 20 %, у ликерных вин — до 30 % сахара, содержание спирта 15–17 %. Ассортимент вин — кагор, токай, мускат и т. д.;

— игристые — в том числе шампанское: сухое — практически без сахара; полусухое, полусладкое и сладкое — с содержанием сахара;

— ароматизированные — вермут, содержание сахара 10–16 %, содержание спирта 1618 %.

Больным сахарным диабетом не рекомендуются все вина, включая шампанское, где количество сахара превосходит 5 %.

Пиво, содержащее легко усвояемые углеводы в форме мальтозы, лучше не употреблять — кроме случая купирования гипогликемии.

Разрешены столовые вина (прежде всего — сухие), которые содержат не более 3–5 % сахара и практически не поднимают уровень глюкозы в крови. Рекомендуемая доза — 150200 г вечером. Красное сухое вино в ежедневной дозе 30–50 г полезно, так как благотворно влияет на сосуды головного мозга и противодействует склеротическим явлениям. Из крепких напитков допускается употребление водки и коньяка (бренди, виски, джин и т. д.) из расчета 75—100 г за один раз; при регулярном употреблении — не более 30–50 г в сутки.

Большие дозы крепких напитков должны быть исключены, так как поджелудочная железа очень чувствительна к алкоголю и взаимодействует с ним довольно сложным образом. Примерно через тридцать минут после употребления крепкого напитка в значительной дозе (200–300 г) сахар в крови повышается, а через 4–5 часов резко падает. Эта отдаленная гипогликемия может «настичь» человека, страдающего сахарным диабетом, где угодно — на улице, дома, на работе. Особенно опасно это ночью, в состоянии крепкого сна, усиленного опьянением. Гипогликемия наступает в результате того, что алкоголь усиливает действие инсулина и сахароснижающих препаратов. Примерно такие же явления происходят при употреблении большого количества пива.

Сахарозаменители

Сахарозаменители — это вещества со сладким вкусом из группы углеводов, которые не преобразуются в организме в глюкозу или преобразуются медленнее, чем сахароза. Таким образом, сахарозаменители можно использовать для приготовления сладких диабетических напитков, конфет, вафель, печенья, тортов, компотов, варенья, йогуртов и так далее; на их применении основана целая отрасль пищевой промышленности, которая обслуживает диабетиков.

Допустимая суточная доза любого сахарозаменителя — не более 30–40 г. Эту дозу необходимо перевести в количество конфет или печенья, которые можно съесть. Для этого надо посмотреть на упаковке, сколько сахарозаменителя содержится в ста граммах продукта.

Сахарозаменители можно разделить на три группы.

Группа 1: ксилит и сорбит. Их калорийность — 2,4 ккал/г. В количестве до 30 грамм глюкозу в крови не повышают. Имеют побочное действие — слабительный эффект.

Группа 2: сахарин, аспартам, цикломат, ацетсульфам К, сластилин, сукразит, свитли, цюкли, сукродайт и т. д. Не калорийны. В любых количествах глюкозу в крови не повышают. Побочным действием не обладают.

Группа 3: фруктоза. Калорийность 4 ккал/г. Повышает глюкозу в крови в три раза медленнее, чем пищевой сахар; 36 грамм фруктозы соответствует 1 ХЕ. Побочным действием не обладает.

Диабетические продукты

Диабетические продукты — это специальные продукты, которыми больные сахарным диабетом обоих типов могут разнообразить свое питание. Данные продукты можно приобрести в аптеках, в крупных супермаркетах, где имеются специальные отделы для диабетиков.

Вот краткий перечень диабетических продуктов, которые вы можете найти на прилавках наших магазинов:

— заменители сахара (сорбит, фруктоза, «Цюкли», «Сукродайт»);

— чай (диабетический, мочегонный, противовоспалительный), кофейный напиток, цикорий молотый;

— соки, компоты, джемы различных сортов;

— конфеты диабетические (шоколадные, леденцы «Сула»);

— печенье диабетическое на сорбите или на ксилите;

— вафли, мороженое на заменителе сахара;

— галеты, отруби пшеничные, отруби ржаные, хрустящие хлебцы разных сортов (ржаные, кукурузные, пшеничные);

— соевые продукты (мука, мясо, гуляш, молоко, бобы, фарш);

— соль и заменители соли (с пониженным содержанием натрия; йодированная);

— заменители молока, соевое молочное питание и так далее.

Считается, что диабетические продукты все приготовлены на таких сахарозаменителях, которые не повышают сахар крови. Так, например, конфеты не требуется пересчитывать в хлебные единицы (ХЕ). А вот мучные изделия — пересчитывать необходимо, так как они содержат крахмал. Для этого на упаковке должно быть указано обязательно количество углеводов, а иногда уже и количество хлебных единиц (ХЕ).

Рекомендации для больных сахарным диабетом первого типа

Можно употреблять столько же белков, углеводов, как и здоровые люди, но углеводы нужно пересчитывать на количество хлебных единиц и употреблять их дробными порциями.

Дневной рацион должен составлять в среднем 1800–2400 ккал. Для женщин — 29 ккал на 1 килограмм массы тела, для мужчин — 32 ккал на 1 килограмм массы тела.

Эти килокалории должны набираться за счет следующих продуктов:

50 % — углеводы (хлеб, каши, овощи и фрукты);

20 % — белки (нежирные молочные, мясные и рыбные продукты);

30 % — жиры (нежирные молочные, мясные и рыбные продукты, растительное масло).

Распределение питания по приемам пищи зависит от конкретной схемы инсулинотерапии и обычно не должно превышать 7 ХЕ за один раз. При двух инъекциях инсулина оно может быть, например, таким: завтрак — 4 ХЕ, «второй» завтрак — 2 ХЕ, обед — 5 ХЕ, перекус между обедом и ужином — 2 ХЕ, ужин — 5 ХЕ, перекус перед сном — 2 ХЕ; итого — 20 ХЕ.

Распределение питания по приемам пищи зависит также от рода деятельности. Так, например, интенсивная физическая работа требует 2500–2700 ккал или 25–27 ХЕ, обычный физический труд требует 1800–2000 ккал или 18–20 ХЕ; работа, не связанная с физическим трудом, — 1400–1700 ккал или 14–17 ХЕ.

Если вам предстоит съесть лишнее, то необходимо:

— есть охлажденную пищу;

— добавлять в пищу в балластные вещества;

— ввести добавочную дозу «короткого» инсулина. Например, если вы хотите съесть лишнее яблоко, то можно поступить следующим образом: крупно натереть на терке яблоко и морковь, перемешать и охладить смесь. Если же вы хотите съесть пельменей, то после них стоит закусить салатом из свежей крупнонарезанной капусты.

Если вы добавляете инсулин, то необходимо придерживаться следующих правил:

а) доза инсулина, необходимая для погашения 1 ХЕ, не одинакова в разное время суток и колеблется от 0,5 до 2,0 ЕД;

б) вводить на каждую дополнительно съеденную хлебную единицу 2 ЕД «короткого» инсулина — утром; 1,5 ЕД — в

обеденное время; 1 ЕД — вечером.

в) перед сном, в 23–24 часа, необходимо делать перекус (1–2 ХЕ) для снижения риска ночной гипогликемии. Есть нужно продукты, содержащие «медленный сахар», — бутерброд с черным хлебом, стакан молока, гречневую кашу;

г) кушайте сладкое, приготовленное на сахарозаменителях.

Диетическое питание для больных сахарным диабетом II типа

В случае заболевания сахарным диабетом второго типа основной акцент в вопросе питания определяется тем, что больной должен похудеть или постараться не набрать лишний вес. Отсюда следует, что диета для больных сахарным диабетом второго типа должна быть низкокалорийной, а при наличии ожирения — не более 1000–1200 ккал в сутки.

Естественно, таким больным необходимо иметь представление, какие продукты повышают и не повышают сахар крови, как пересчитать «съеденные» углеводы в хлебные единицы, а также обязательно знать калорийность употребляемых в пищу продуктов. Количество продуктов, содержащих 100 ккал:

— огурцы, кабачки, салат — 400–800 г,
— морковь, свекла, грибы — 300 г,
— овощи (кроме картофеля, бобовых, кукурузы) — 300 г,
— яблоки, груши—200 г или два средних плода,
— банан — 120 г или один средний,
— апельсины — 250 г или один плод,
— мандарины — 4–5 штук,
— персики — 2 штуки,
— абрикосы — 4–5 штук,
— арбуз — 300 г,
— орехи — 15 г,
— картофель вареный — 2 штуки средние,
— крупы (каши) — 4 столовые ложки с верхом,
— макароны — 4–5 ложек,
— хлеб черный — 2 куска,
— кефир, молоко (обезжиренные) — 1 стакан,
— сливки 20 % — 2,5 столовые ложки,
— сливки 10 % — 4,5 столовые ложки,
— сметана 20 % — 2 столовые ложки,
— сметана 30 % — 1,5 столовые ложки,
— творог (нежирный) — 4 столовые ложки,
— сыр (нежирный) — 40 г,

— сырок глазированный — 1/2 сырка,
— масло сливочное, майонез, маргарин — 15 г,
— масло растительное — 10 г,
— говядина и свинина (постные) — 70 г,
— куриное мясо (без жира и кожи) — 90 г,
— печень, почки, сердце, язык — 90 г,
— колбасы копченые — 25 г,
— колбасы вареные (сосиски) — 35–45 г,
— яйцо — 1 штука,
— рыба речная — 160 г,
— рыба морская — 70 г,
— икра — 40 г,
— какао — 50 г,
— соки — 1 стакан,
— пиво — 1/2 стакана,
— кока-кола — 1 стакан,
— вино сухое — 125 г,
— вино сладкое — 65 г,
— шампанское (сухое) — 100 гм,
— водка — 35 г.

Рекомендации для больных сахарным диабетом второго типа

Можно есть столько же белков, как и здоровые люди; жиры — в ограниченном количестве, лучше растительного происхождения; углеводы — дробными порциями. В случае избыточного веса — низкокалорийная диета и подсчет килокалорий, вводимых с пищей.

Контролировать уровень холестерина в крови следует так же тщательно, как и уровень сахара крови. Допустимые нормы холестерина: 3,3–5,2 ммоль/л; допустимое повышение уровня холестерина — не выше 6,4 ммоль/л. Следует ограничить животный жир: сметану и творог употреблять обезжиренные; молоко — с содержанием жира 0,5 %; сливочное масло — 15–20 грамм в день; мясо и рыба нежирные, приготовленные на пару или отварные, без добавления жира в процессе приготовления какого-либо блюда; яйцо — одно в день, а лучше одно в два дня, так как содержит много холестерина.

Ограничить мучные изделия — при приготовлении блинов, пирогов, пельменей использовать ржаную муку или смесь ржаной и пшеничной муки.

Употребляйте в пищу диабетические продукты. Их описание

представлено выше.

Отличия питания больного сахарным диабетом первого типа от питания больных сахарным диабетом второго типа.

Прежде всего, различия состоят в большем разнообразии продуктов и блюд. Можно есть арбуз, дыню, иногда картофель, банан, ананас. Можно мучные изделия — блины, оладьи, пельмени и так далее. Можно есть больше углеводов при дополнительной «подколке» инсулина.

А при сахарном диабете второго типа очень много ограничений в выборе продуктов: сладкое, картофель практически исключается, крупы — используются по минимуму, основной упор делается на овощи без содержания крахмала, вегетарианские супы, растительное масло и так далее.

Особенности питания детей, больных сахарным диабетом

Задача организации правильного питания детей, больных сахарным диабетом, — обеспечить нормальное физическое, интеллектуальное и половое развитие.

В отличие от взрослых, дети нуждаются в значительно большем количестве энергии в расчете на 1 кг массы тела и, что особенно важно, имеют высокую потребность в белках — основном строительном материале, обеспечивающем рост и физическое развитие ребенка.

Из питания больных сахарным диабетом детей полностью должны исключаться легкоусвояемые углеводы. Чтобы дети не приучались к сладостям, не следует кормить их и сахарозаменителями. Просто важно обеспечить должное поступление с пищей продуктов, содержащих углеводы и богатых клетчаткой, что благоприятно действует на процессы пищеварения, углеводный обмен, снижает уровень глюкозы в крови.

Детям без ограничений рекомендуются овощи с низким содержанием углеводов: капуста, помидоры, огурцы, баклажаны, репа, брюква, сельдерей, ревень и другие.

Жиры должны составлять примерно 25–30 % общей энергетической ценности пищи. 5— 10 % должны составлять жиры растительного происхождения. Из жиров животного происхождения предпочтение следует отдавать сливочному маслу.

Белки должны составлять 2,5–4 г на 1 кг массы тела ребенка,

причем половина из них должна быть животного происхождения.

Построить правильную диету больных сахарным диабетом детей чрезвычайно важно. Необходимо учитывать возраст ребенка, его физическое развитие, активность, массу тела, режим дня и учебной нагрузки.

Ребенок, больной сахарным диабетом, не требует отдельного стола, питание его дома должно быть максимально приближено к питанию всех членов семьи. Но достичь этого можно лишь тогда, когда все члены семьи принимают условия питания больного сахарным диабетом, прежде всего исключают из своего рациона легкоусвояемые углеводы.

Все это важно, прежде всего, в психологическом плане, чтобы ребенок не чувствовал своей обделенности. Семья должна приспосабливаться именно к диете больного ребенка, тем более что такая диета по существу предотвращает развитие ожирения, атеросклероза и ишемической болезни сердца. Следовательно, питаться так, как рекомендуется для больных сахарным диабетом, не вредно и членам семьи больного ребенка.

Следует обеспечить частый (5–6 раз в сутки) прием пищи с учетом времени введения инсулина и его максимального действия. Шестикратный прием пищи детей при сахарном диабете является наиболее физиологичным и рациональным. Распределение пищи при этом предлагается следующее: первый завтрак — 25 % суточной энергетической и сахарной ценности пищи; второй завтрак — 10–15 %; обед — 25 %; полдник—5—10 %; первый ужин — 25 %; второй ужин — 5—10 %.

Ребенок должен чувствовать себя полноценным членом семьи. В противном случае у него развиваются обидчивость, раздражительность, замкнутость, нарушения сна, угнетенное состояние, что отрицательно скажется на его поведении в семье, успеваемости в школе, взаимоотношениях с товарищами.

Если нарушается режим питания ребенка и нерегулярно или с неправильной дозировкой вводится инсулин, это приводит к отрицательному влиянию на интеллектуальное развитие ребенка. Нередко изменения интеллекта могут быть необратимыми.

Помните!

Тщательное лечение и введение адекватных соответствующей диете доз инсулина являются главными в обеспечении нормального развития ребенка!

В жизни человека могут встретиться самые разные эмоциональные и физические нагрузки, инфекции, вынужденные отклонения от диеты и режима физической нагрузки и прочее. Поэтому больной сахарным диабетом и его ближайшие родственники, родители больного ребенка должны быть

теоретически и практически подготовлены в вопросах сахарного диабета, уметь всегда принимать правильные решения. Хотя такая подготовка не исключает необходимости обращаться к врачу.

После выявления сахарного диабета у ребенка (равно как и у взрослого) врач обязан выдать больному **паспорт** или **карточку больного сахарным диабетом**, где записываются индивидуальные рекомендации по назначенной диете и дозы сахароснижающих препаратов.

Пользуясь таблицами и рекомендациями (приведенными выше) по взаимозаменяемости продуктов, больной (его родители, если это ребенок) может регулировать питание, не выходя за пределы данных рекомендаций.

Разгрузочные дни для больных сахарным диабетом и ожирением

При лечении больных сахарным диабетом и ожирением обязательным является соблюдение субкалорийной диеты, при которой обеспечен отрицательный энергетический баланс.

Если снижение веса происходит менее 0,5 кг в неделю, то 1–2 раза в неделю следует проводить разгрузочные дни с определенным количеством продуктов на день. Это может быть употребление в течение дня 1–1,5 кг яблок, либо 1,5–2 кг свежих огурцов, либо 600 г нежирного творога, может быть 200 г нежирного творога и 500 мл кефира, либо 300 г вареного нежирного мяса и 200–300 г свежих овощей (кроме картофеля), либо 200 г риса и 500 г яблок.

Применяются также овсяные дни (200–250 г овсяных хлопьев или 150–200 г овсяной муки, вареные на воде без соли); овсяно-овощные (200–250 г овсяных хлопьев и 500–600 г овощей, бедных углеводами, по 250–300 г на обед и ужин).

В разгрузочные дни пищу необходимо принимать 5–6 раз в день. Необходимо учесть, что разгрузочные дни показаны только при условии, если в остальные дни недели больной соблюдает диету, обеспечивающую отрицательный энергетический баланс.

Помните!

Не следует проводить разгрузочные дни несколько раз кряду. В дни пищевой разгрузки по рекомендации врача дозу инсулина или сахароснижающих таблеток следует уменьшать (до половины вводимой!) для предупреждения гипогликемии!

При сахарном диабете **голодание**, в том числе и при ожирении, **противопоказано**!

Витамины, макро- и микроэлементы

Итак, питание при сахарном диабете должно быть сбалансированным, то есть содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, о которых уже говорилось выше.

Также в рационе как здорового человека, так и диабетика должно быть достаточное количество минеральных веществ и витаминов. В некоторых ситуациях — при большой физической нагрузке, беременности, нервных стрессах, инфекционных и других заболеваниях — потребность в некоторых витаминах возрастает.

Витамины — это органические вещества с высокой биологической активностью, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Их человек получает естественным путем — с овощами, фруктами и другими продуктами. Но иногда этого бывает недостаточно, и тогда витамины можно ввести дополнительно, принимая соответствующий препарат — либо моновитамин, либо витаминный комплекс, включающий добавки минеральных веществ. Ниже приведена таблица, из которой можно узнать, какие витамины существуют в природе, как они работают в организме и в каких продуктах можно их найти в достаточном количестве.

***Таблица 3**. Характеристика витаминов*

Название витамина	Влияние на организм	Продукты, содержащие витамин
А (ретинола ацетат, каротин)	На рост и развитие организма; на зрение, потребность его возрастает при работе, связанной с напряжением глаз.	Ретинола ацетат — сливочное масло (но не сало), печень, яичный желток, рыбий жир. Каротин — морковь, укроп, петрушка, щавель
B_1 (тиамин)	Влияет на обмен веществ, особенно углеводный	Пивные дрожжи, бобовые, греча, овсянка, хлеб из муки грубого помола, молоко, молочные продукты, дрожжи, хлеб, греча, печень
B_2 (рибофлавин)	Влияет на обмен веществ — особенно белковый и углеводный; способствует заживлению ран; защищает сетчатку глаз от избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей; обеспечивает нормальное зрение	Греча и другие крупы, рыба, мясо и мясные субпродукты, яичный желток, дрожжи, орехи, семя подсолнечника, бобовые. В молоке, овощах и фруктах этого витамина мало

B_{12} (кабаламин)	Участвует в процессе кроветворения; улучшает функцию печени, и нервной системы	Мясные субпродукты (печень, почки), рыбные продукты (икра, печень рыб). В овощах, фруктах, муке, крупах и дрожжах практически отсутствует
B_{13} (оротовая кислота)	Влияет на обмен белков; улучшает функцию печени	Дрожжи, молочные продукты, печень
C (аскорбиновая кислота)	Влияет на обмен веществ — аминокислот, углеводов, холестерина; стимулирует рост организма; повышает сопротивляемость организма инфекциям	Овощи, фрукты, ягоды — особенно в черной смородине, цитрусовых, капусте, укропе, петрушке
D (кальциферол)	Усвоение минеральных солей — кальция и фосфора. Потребность в витамине D велика у беременных и детей. Недостаток его приводит к рахиту	Рыбий жир, печень рыб, икра; в небольшом количестве — в сливочном масле и желтке. Под воздействием ультрафиолета образуется в коже человека из провитамина. Применять препараты витамина D следует строго по назначению врача
E (токоферол)	Влияет на обмен жиров и регулирует деятельность половых желез	Растительные масла, (особенно много в облепиховом масле), листья салата, шпинат, печень, яичный желток, молоко
F (полиненасыщенные жирные кислоты)	Регулирует содержание в крови холестерина, препятствует развитию атеросклеротических бляшек в сосудах	Растительные масла

К (филлохинон)	Принимает участие в свертывании крови, при его недостатке наблюдаются трудно останавливаемые кровотечения	Шпинат, капуста, морковь, помидоры, кабачки, соя. В молоке, мясных продуктах (кроме печени) витамина К практически нет
Р (рутин)	Повышает устойчивость стенок мелких сосудов (капилляров), тем самым снижает кровоточивость; улучшает усвоение в организме витамина С	Чай, плоды шиповника, черная смородина, черноплодная рябина, лимон, виноград, слива, греча
РР (никотиновая кислота)	Влияет на функцию высшей нервной деятельности, органов пищеварения, на обмен холестерина. Расширяет мелкие сосуды и улучшает кровообращение в коже и подкожных тканях. Очень важный витамин для диабетиков: он обеспечивает защиту от хронических осложнений — поражения периферических сосудов	Мясо, печень, дрожжи, пшеничная мука, греча, бобовые, грибы, арахис, кофе, но лучше усваивается из продуктов животного происхождения
Холин	Влияет на обмен веществ — особенно жировой	Яичный желток, печень, почки, творог, сыр, растительное масло, бобовые, капуста, шпинат

Витамины — это органические соединения, но нашему организму требуются еще и неорганические вещества и элементы, едва ли не вся таблица Менделеева. Ниже перечислены макро- и микроэлементы, суточная их потребность и продукты, богатые тем или иным минеральным веществом.

Таблица 4. *Названия и суточные нормы потребления макро- и микроэлементов для взрослого человека*

Название элемента	Суточная потребность	Перечень продуктов
Na — натрий	4—6 грамм	Поваренная соль, рыба, колбасы, сыры, хлеб
K — калий	2—4 грамма	Чай, какао, кофе, шпинат, горох, орехи, грибы, греча, фрукты и овощи
Mg — магний	0,4—0,8 грамм	Какао, орехи, крупы, бобовые. Магний снижает уровень холестерина в крови, необходим при сахарном диабете
Ca — кальций	0,8—1,2 грамма	Сыр, брынза, чай, орехи, жирный творог, кофе, молоко
P — фосфор	1,2—3 грамма	Сыр, молочные продукты, яйца, мясо, бобовые, рыба
Cl — хлор	5—7 грамм	Поваренная соль и морские продукты
Fe — железо	1—2 миллиграмма	Какао, мясо, мясные субпродукты, горох, грибы, греча, хлеб, орехи
Cu — медь	2 миллиграмма	Тресковая печень, какао, говяжья печень, кальмар, орехи, горох, греча
Zn — цинк	11—14 миллиграмм	Мясо, рыба, яйца
Mn — марганец	5—7 миллиграмм	Крупы, бобовые, петрушка, укроп, щавель, клюква, малина, черная смородина
Cr — хром	0,2 миллиграмма	Черный перец, печень, пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола. Хром снижает уровень сахара в крови, поэтому необходим диабетикам
Se — селен	0,01 миллиграмм	Морская и каменная соль, рыба, креветки, кальмар, яйца, мясные субпродукты
I — йод	0,1—0,2 миллиграмма	Все морские продукты, рыбий жир, молочные продукты, греча
F — фтор	0,5—1,0 миллиграмм	Мясо, чай, продукты моря

Для нормальной жизнедеятельности нам необходимы следующие элементы:

1. Натрий, калий, магний, кальций, фосфор, хлор — в довольно значительных количествах, измеряемых граммами или десятыми долями грамма в сутки. Поэтому их называют макроэлементами.

2. Железо, медь, цинк, марганец, йод, селен, фтор, хром, олово — в очень малых суточных дозах, измеряемых миллиграммами или долями миллиграмма. Поэтому их называют микроэлементами.

В приведенных выше таблицах указаны продукты, богатые теми или иными веществами, но диабетику нельзя употреблять в пищу все подряд, а необходимо выбрать «разрешенные» продукты или продукты с некоторыми ограничениями. Например, если говорить о кальции, то больному сахарным диабетом надо предпочесть брынзу, чай, орехи и молоко жирному творогу и сыру, хотя в них содержится кальция больше.

Но иногда бывает, что с пищей, по разным причинам, мы недополучаем необходимые вещества. Выход здесь найден, это прием специальных препаратов — витаминноминеральных комплексов. Данные препараты содержат либо только комплекс витаминов, либо витамины плюс минеральные вещества. Такие препараты продаются в аптеках, где представлен очень богатый их ассортимент. Ниже представлены наиболее часто используемые витаминно-минеральные комплексы. Но прежде чем принимать подобные препараты, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

«Аэровит» — содержит витамины А, В1, В2, В6, В12, С, Е, Р, РР, фолацин, кальций пантотенат. Суточная доза 1–2 драже.

«Гексавит» — содержит витамины А, В1, В2, В6, С, РР. Суточная доза 1–3 драже.

«Дуовит» (драже красного и синего цвета) — красные драже содержат витамины А, В1, В2, В6, В12, С, Д3, Е, РР, фолацин; синие драже содержат магний, кальций, фосфор, железо, цинк, медь, марганец, молибден. Суточная доза- по одному драже (красное и синее).

«Компливит» — содержит витамины А, В1, В2, В6, В12, С, Е, F, РР, фолацин; кальций пантотенат, липоевую кислоту, сернокислые железо, кобальт, марганец, цинк, сульфат меди, фосфат кальция, фосфорнокислый магний. Суточная доза 1–2 драже.

«Центрум» — содержит витамины А, В1, В2, В6, В12, С, РР, К, витамины группы Д, фолацин, биотин, пантотеновую кислоту; кальций, фосфор, йод, железо, магний, медь, цинк, марганец,

калий, хлор, хром, молибден, селен, никель, олово, кремний, бор. Суточная доза 1 драже.

«Супрадин» — содержит витамины А, В1, В2, В6, В12, С, Е, Н; кальций пантотенат, фолиевую кислоту, никотинамид, железо, медь, магний, кальций, марганец, фосфор, цинк, молибден. Суточная доза — 1 драже.

Больным сахарным диабетом можно рекомендовать такой препарат, как «Компливит». Он содержит большой набор витаминов и микро- и макроэлементов.

Фитотерапия при сахарном диабете

Выше было много сказано о лечебном питании при сахарном диабете, но не нужно забывать и о лекарственных растениях, которые благотворно действуют на организм больного человека. Тем более что некоторые лекарственные растения и плоды мы употребляем в пищу повседневно, не подозревая об их замечательных свойствах. Например, топинамбур (земляная груша) — этот овощ содержит вещество инулин (не путайте с инсулином) и оказывает слабое сахароснижающее действие. Его можно выращивать на дачном участке и употреблять в пищу в сыром виде или в виде салатов.

Лекарственные растения можно разделить на две группы:

— первая — это растения с сахароснижающими свойствами, они интересны для больных сахарным диабетом второго типа;

— вторая — это растения, регулирующие функцию печени, почек, обмен минеральных веществ в организме, они полезны всем диабетикам.

Сахароснижающие составы из трав, листьев, плодов (диабетические сборы)

Сбор 1

Хвощ полевой — 2 столовые ложки;
Листья черной бузины — 1 столовая ложка;
Корень девясила — 1 столовая ложка;
Зверобой — 1 столовая ложка;
Листья крапивы — 1 столовая ложка;
Липовый цвет — 1 столовая ложка;
Спорыш — 1 столовая ложка;
Листья черники — 1 столовая ложка.

Смесь залить двумя стаканами кипятка, настоять 5–6 часов, процедить. Принимать по половине стакана за две минуты до еды.

Сбор 2

Листья грецкого ореха — 20 грамм;
Листья черники — 20 грамм;
Створки фасоли — 20 грамм;
Корни лопуха — 20 грамм;
Корни или цветы бузины — 20 грамм.

Смесь залить двумя стаканами кипятка, настоять 5–6 часов, процедить. Принимать по половине стакана после еды 3–4 раза в день.

Сбор 3

Льняное семя — 20 грамм;
Листья черники — 20 грамм;
Овсяная сечка — 20 грамм;
Створки фасоли — 20 грамм.

Смесь залить двумя стаканами кипятка, настоять 5–6 часов, процедить. Принимать по половине стакана после еды 3–4 раза в день.

Сбор 4

Льняное семя — 1 столовая ложка;
Липовый цвет — 1 столовая ложка;
Зверобой — 1 столовая ложка;
Корень одуванчика — 1 столовая ложка.

Смесь залить одним стаканом воды, кипятить 5 минут, настоять 5–6 часов, процедить. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день после еды.

Сбор 5

Листья черники — 20 грамм;
Листья крапивы двудомной — 20 грамм;
Листья одуванчика лекарственного — 20 грамм.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Настоять 20–30 минут, процедить. Принимать по стакану 2–3 раза в день перед едой. Курс приема до 2 месяцев, затем сбор необходимо сменить на другой.

Сбор 6

Листья черники обыкновенной — 30 грамм;
Листья брусники обыкновенной — 20 грамм;
Трава горца птичьего — 40 грамм;
Травазверобоя продырявленного — 15 грамм.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день перед едой на протяжении одного месяца, затем состав сбора сменить.

Сбор 7

Трава хвоща полевого — 30 грамм;
Трава горца птичьего — 30 грамм;
Листья крапивы двудомной — 20 грамм;
Трава пастушьей сумки обыкновенной — 30 грамм.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день перед едой на протяжении одного месяца, затем состав

сбора сменить.

Сбор 8

Корень лопуха большого — 30 грамм;
Корень цикория обыкновенного — 20 грамм;
Трава хвоща полевого — 30 грамм;
Листья подорожника ланцетовидного — 20 грамм.

Высушенные корни размолоть в порошок и смешать с травяными компонентами сбора. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, настоять 30 минут, процедить. Принимать по трети стакана 3–4 раза в день перед едой на протяжении одного месяца, затем состав сбора сменить.

Сбор 9

Листья черники обыкновенной — 30 грамм;
Листья мяты перечной — 15 грамм;
Листья цикория обыкновенного — 30 грамм;
Листья одуванчика лекарственного — 20 грамм;
Трава зверобоя продырявленного — 15 грамм

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день перед едой на протяжении одного месяца, затем состав сбора сменить.

Сбор 10

Листья земляники лесной — 30 грамм; Листья ежевики сизой — 20 грамм; Листья черники обыкновенной — 30 грамм.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день перед едой на протяжении двух месяцев, затем состав сбора сменить.

Сборы из трав, плодов, листьев, оказывающие положительное влияние на печень, почки и другие органы

Диабетический чай. Состав — комбинация трав, представленных выше. Доза 1–2 стакана в день.

Брусничный лист. Оказывает мочегонное действие. Принимать настой по 1 стакану 3–4 раза в день.

Цветы василька синего. Оказывает мочегонное действие. Принимать настой по 1/4 стакана три раза в день.

Трава спорыша (горца птичьего). Улучшает функцию почек. Принимать настой по две столовые ложки три раза в день.

Лист крапивы. Улучшает функцию почек и является источником витаминов. Принимать настой по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Корень одуванчика. Желчегонное средство. Принимать настой по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Плоды рябины, плоды черной смородины. Являются источником витаминов. Принимать настой по половине стакана 1–3 раза в день.

Сбор витаминный (плоды шиповника, рябины или черной смородины). Принимать настой по половине стакана 3–4 раза в день.

Общие лекарственные сборы

При сахарном диабете и ожирении рекомендуется съедать по 3–5 свежих кислых яблок в день. Полезно употреблять сок кислых гранатов, свежие ягоды голубики. Рекомендуется пить по 1/4 стакана 4 раза в день свежий сок свеклы. Перед употреблением сок свеклы выдержать минимум 1,5 часа.

Свежие плоды (ягоды) тутовника обыкновенного (шелковицы) или сок из них рекомендуется употреблять без ограничения. Можно 20 г сушеных ягод шелковицы белой залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать до остывания, процедить и принимать по половине стакана утром и вечером после еды в начальных стадиях диабета.

Рекомендуется употреблять очищенные сухие дрожжи по 2 чайные ложки 2–3 раза в день.

20 г сухих измельченных стручков (створок) фасоли обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 минут, долить кипятком до первоначального объема, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день перед едой на начальных стадиях диабета в сочетании с медикаментозном лечением.

Другой способ: отварить 3 кг стручков фасоли и пить по 1 стакану отвара натощак.

Отвар излечивает сахарный диабет в начальной стадии.

2—3 ст. л. сухих стручков фасоли (створок без семян) залить в термосе 0,5 л кипятка (суточная доза) на ночь, процедить. Выпить в 3 приема за 30 минут до еды. Употребляется при легкой форме диабета.

2 сырых плода или 2 столовые ложки сушеных измельченных клубней топинамбура залить 1 л воды, кипятить 40 минут, остудить, процедить. Пить по 1 л в день до 3 раз в неделю. Это стабилизирует содержание сахара в крови, снижает давление, благотворно влияет на поджелудочную железу.

Для лечения диабета (и гипертонии) топинамбур используют в сыром виде. Можно съедать по 2–3 клубня перед едой или приготовить салат со сметаной, маслом и майонезом. Для этого клубни нарезают ломтиками или трут на терке.

Если мелкие ломтики поджарить в духовке и размолоть, то из порошка получится прекрасный напиток, по вкусу напоминающий кофе.

5 штук молодых листьев шелковицы (тутовника белого) отварить в 1 стакане кипятка, процедить и пить в больших

количествах в течение всего сезона при диабете.

Другой способ приготовления: 25 г листьев и молодых побегов шелковицы белой залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день перед едой при начальных стадиях диабета.

25 г коры корней шелковицы белой залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 20 минут, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой при легкой форме диабета.

Смешать 0,5 л свежеприготовленного сока репчатого лука с 0,5 л 96 %-ного винного (медицинского) спирта. Принимать ежедневно по 1 ст. л. 5 недель. Через 20 дней перерыва курс лечения можно повторить. Настойку хранить в бутылке из темного стекла.

Свежеприготовленный сок репчатого лука смешать на водяной бане с пчелиным медом в соотношении 1:1, остудить. Принимать по 2 ч. л. 3–4 раза в день до еды длительное время.

10 г сухой измельченной травы и корней одуванчика залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Другой способ приготовления: 25 г листьев одуванчика залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день после еды в начальных стадиях диабета.

20 г ягод ежевики залить 1 стаканом кипятка, кипятить в закрытой посуде 5–7 минут, настаивать 30–45 минут. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день после еды в начальных стадиях диабета.

Другой способ приготовления: 20 г листьев ежевики залить 1,5 стакана кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать до остывания, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при начальных стадиях диабета.

Третий способ приготовления: 20 г измельченного корня ежевики залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 3,5–4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 23 раза в день до еды на начальных стадиях диабета.

Свежие плоды ежевики сизой рекомендуется употреблять в начальных стадиях сахарного диабета по 1 стакану через 1 час после завтрака ежедневно.

1 ст. л. собранных весной при набухании и высушенных в тени почек сирени заварить 1 л кипятка, настоять до остывания, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в начальной стадии сахарного диабета.

Другой способ приготовления: 20 г почек сирени залить 1

стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

3 ст. л. собранных весной во время набухания и высушенных почек березы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 6 часов, процедить. Выпить в течение суток.

60 г измельченных листьев черники заварить 1 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить как чай.

Другой способ приготовления: 3 ст. л. измельченных листьев черники залить 3 стаканами воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 30–45 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Третий способ приготовления: 1 ч. л. сухих измельченных листьев черники заварить 1 стаканом кипятка, настаивать теплом месте 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при легких формах сахарного диабета.

Четвертый способ приготовления: 4–5 ст. л. измельченных листьев черники залить 1 л кипятка, варить, не доводя до кипения, 20 минут, процедить. Пить вместо чая по 1 стакану в день для регулирования содержания сахара в крови.

25 г сушеных ягод земляники залить 2 стаканами воды, кипятить в закрытой посуде 5 минут, настаивать 1 час. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды при начальных стадиях сахарного диабета.

Другой способ приготовления: 20 г листьев с корнем земляники залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при начальных стадиях сахарного диабета.

1 ст. л. сухих измельченных молодых листьев грецкого ореха залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать 30–45 минут, процедить. Пить отвар по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Другой способ приготовления: 15 г измельченных молодых листьев грецкого ореха залить 1 стаканом кипятка, парить на слабом огне, не доводя до кипения, 7—10 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать настой по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды при начальной стадии диабета.

Стакан промытого кипяченой водой неочищенного овса залить с вечера 1 л крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде 12 часов, процедить. Выпить весь настой в течение дня в 3 приема.

Практическая диетика больного сахарным диабетом

Представляем конкретные рецепты приготовления диетических блюд. Следует подчеркнуть, что в представленных ниже рецептах блюд широко используются растения, в том числе дикорастущие.

Салаты

Салат из репчатого лука и яблок

Луковицу ополаскивают водой и мелко нарезают. Два яблока натирают или мелко нарезают. Все смешивают и заливают сметаной.

Лук репчатый 50 г, яблоки 120 г, сметана 20 г, соль по вкусу.

Салат из зеленого лука и одуванчика

Перья зеленого лука мелко нарезают, перемешивают с мелко нарезанными после вымачивания в подсоленной воде листьями одуванчиков. Заправляют растительным маслом.

Зеленый лук 50 г, листья одуванчика 40–50 г, растительное масло 10 г, соль по вкусу.

Салат из моркови и чеснока

Вариант 1. Натирают на мелкой терке свежую морковь, перемешивают с мелко нарезанным либо раздавленным в чесночнице чесноком, затем перемешивают с майонезом (сметаной).

Таким же образом готовится салат из вареной свеклы и чеснока.

Морковь (вареная свекла) 100 г, чеснок 2 г, майонез (сметана) 10 г.

Вариант 2. Натирают на мелкой терке свежую морковь, перемешивают с мелко нарезанным либо раздавленным в чесночнице чесноком. Грецкие орехи измельчить и перемешать с морковью и чесноком. Затем перемешивают с майонезом (сметаной).

Морковь 100 г, чеснок 2 г, орехи 20–30 г, майонез (сметана) 10 г.

Салат из помидоров с чесноком

Свежие помидоры нарезают кружочками, добавляют мелко нарезанный чеснок, поливают сметаной.

Помидоры 100 г, чеснок 3 г, сметана 15–20 г, соль и перец по вкусу.

Салат весенний с чесноком

Мелко нарезают листья одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде), крапивы и первоцвета, солят и перемешивают. Добавляют мелко нарезанный чеснок. Поливают растительным маслом или майонезом. Сверху посыпают яйцом, сваренным вкрутую.

Одуванчик 50 г, крапива 30 г, первоцвет 30 г, чеснок 3 г, майонез или растительное масло 15 г, яйцо 1/4 шт., соль по вкусу.

Салат из хрена с морковью

Морковь натирают, смешивают с приправой из хрена, заправляют ксилитом. При подаче на стол посыпают зеленью.

Морковь 100 г, хрен 10 г, зелень 15 г, ксилит 5 г, соль по вкусу.

Салат из сухих отварных грибов с хреном

Грибы замачивают на 3–4 часа и отваривают. Сливают отвар, шинкуют и солят. Сметану перемешивают с тертым хреном и поливают этой смесью грибы.

Грибы белые сушеные 50 г, сметана 30 г, приправа из хрена 30 г, соль по вкусу.

Салат из помидоров, фаршированных огурцами и хреном

Отбирают ровные целые помидоры, срезают верхушки и нарезают их. Перемешивают с мелко нарезанными огурцами и укропом. Сметану перемешивают с тертым хреном. Смесью заправляют подготовленные помидоры, поливают сметаной, посыпают зеленью.

Помидоры 120 г, огурцы 50 г, хрен 20 г, зелень 10 г, сметана 20 г, соль по вкусу.

Салат из петрушки и яблок

Натирают корень петрушки, перемешивают с мелко нарезанными яблоками, заправляют сметаной, добавляют соль, ксилит, лимонный сок.

Корень петрушки 100 г, яблоко 60 г, сметана 20 г, ксилит 2 г, лимон 1/6 шт., соль по вкусу.

Салат из петрушки, одуванчиков и моркови

Морковь натирают на крупной терке, петрушку мелко нарезают, смешивают с мелко нарезанными листьями одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде), перемешивают со сметаной и, посыпав укропом, подают к столу.

Петрушка 50 г, листья одуванчика 60 г, морковь 80 г, сметана 20 г, укроп 5 г, соль по вкусу.

Салат из сельдерея и креветок

Отварные сельдерей, картофель и свежие огурцы мелко нарезают, смешивают с нарезанной мякотью шеек вареных креветок. Добавляют зеленый горошек и заправляют майонезом, ксилитом, солью. Посыпают зеленью.

Сельдерей 100 г, картофель 40 г, огурцы 50 г, зеленый горошек 40 г, майонез 20 г, укроп 5 г, соль, ксилит по вкусу.

Салат из редьки с капустой

Нарезают мелкими кубиками 50 г редьки, прибавляют столько же нарезанной белокочанной капусты, затем 3 чайные ложки мелко молотых сухарей и 15 г растительного масла. Соль по вкусу. Подают на стол, посыпав свежей зеленью.

Салат из белокочанной капусты

Капусту нарезают тонкими полосками, опускают в кипящую воду на 2–3 минуты, откидывают на дуршлаг, обдают холодной кипяченой водой. Морковь трут на крупной терке. Все перемешивают. Подают к столу в охлажденном виде, заправив майонезом и посыпав сверху свежей зеленью.

Капуста 120 г, морковь 10 г, майонез 15 г, свежая зелень, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Капусту шинкуют, заливают небольшим количеством кипящей воды, солят, добавляют лимонную кислоту и нагревают, непрерывно помешивая. Когда капуста осядет, ее откидывают на дуршлаг и охлаждают. Очищенный репчатый лук мелко нарезают. Яблоки натирают на крупной терке. Перемешивают, заправляют ксилитом, растительным маслом. Перед подачей на стол посыпают мелко нарезанной свежей зеленью.

Капуста 120 г, яблоки 40 г, репчатый лук 20 г, растительное масло 15 г, соль, ксилит, лимонная кислота по вкусу.

Салат из цветной капусты

Цветную капусту отваривают в подсоленной воде, разбирают на соцветия, поливают растительным маслом. Добавляют соль, ксилит, перец. Посыпают зеленью и яйцом.

Капуста цветная 150 г, масло растительное 15 г, зелень 10 г, лук зеленый 5 г, вареное яйцо 1/2 шт., соль и ксилит по вкусу.

Салат из капусты кольраби и болгарского перца

Капусту нарезают соломкой, репчатый лук — полукольцами. Болгарский перец очищают от зерен и мелко нарезают соломкой. Смешивают все овощи, солят по вкусу и добавляют лимонную кислоту и свежую зелень. Заправляют растительным маслом и подают к столу.

Капуста кольраби 120 г, перец болгарский 50 г, лук репчатый 20 г, зелень 10 г, растительное мало 15 г, соль и лимонная кислота по вкусу.

Салат из капусты кольраби и яблок

Очищенную капусту кольраби и яблоки с кожурой мелко шинкуют, добавляют свежую зелень петрушки, ксилит, соль, растительное масло, перемешивают и сразу же подают на стол.

Капуста кольраби 120 г, яблоки 50 г, зелень 5 г, сметана или растительное масло 15 г, соль, ксилит по вкусу.

Салат из топинамбура (земляная груша)

Вариант 1. Топинамбур и редис натирают на крупной терке в равных долях, солят и заправляют сметаной.

Топинамбур 200 г, редис 200 г, сметана 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Вариант 2. Топинамбур натирают на крупной терке, помидоры мелко режут, добавляют толченый чеснок, солят и заправляют майонезом. Перед подачей на стол посыпают свежей зеленью.

Топинамбур 200 г, помидоры 100–150 г, два зубчика чеснока, 2 столовые ложки майонеза.

Салат английский

Охлажденное отварное куриное мясо нарезают тонкими ломтиками; грибы (шампиньоны) отваривают и вместе с огурцами нарезают кусочками, сельдерей — соломкой. Перемешивают и заправляют сметаной и горчицей (можно майонезом).

Отварное куриное мясо 150 г, корень сельдерея 100 г, соленые огурцы 20 г, отварные шампиньоны 50 г, сметана (майонез) 50 г, горчица 5 г.

Первые блюда

Ассортимент первых блюд многообразен, они могут быть холодными и горячими. При сахарном диабете очень полезны молочные супы, приготовленные на цельном или разведенном молоке. При этом предпочтение следует отдавать гречневому и овсяному супам, а макаронные и крупяные супы надо употреблять ограниченно.

Весной и летом готовят холодные супы.

Необходимо также использовать первые блюда с дикорастущими растениями, которые кроме пищевой ценности имеют и терапевтическое значение. Все они низкокалорийные, но содержат много витаминов и минеральных веществ.

Бульоны

Бульон лучше всего готовить из курицы, индейки или говядины, предварительно очистив мясо от кожи и жира. В процессе варки нужно удалять пену и лишний жир; мясо варить с луковицей и морковью, добавляя при желании чеснок, перец, зелень и лавровый лист. Все специи, а также соль класть за 30–40 минут до окончательной готовки мяса.

После окончания варки бульон рекомендуется процедить через марлю; он должен получиться прозрачным и нежирным. Возможны несколько способов его дальнейшего употребления: есть бульон можно с мясным пирожком; заправить бульон заранее отваренным рисом; отварить в бульоне немного лапши или вермишели; мелко нарезать хлеб, приготовить гренки и есть бульон с гренками; заправить бульон рубленым яйцом или сырым яйцом. В последнем случае яйцо надо взболтать, довести бульон до кипения, влить в него яйцо при непрерывном помешивании и варить 2–3 минуты.

Щи из свежей капусты

Репу, морковь, петрушку, репчатый лук и лук-порей нарезают дольками или брусочками и обжаривают на жиру. Капусту шинкуют, кладут в кипящий бульон или воду, доводят до кипения, добавляют пучок свежей зелени и варят еще 30–40

минут. За 5—10 минут до окончания варки заправляют обжаренными корнеплодами, солью и специями. Если щи готовятся со свежими помидорами, то их нарезают дольками и кладут в кастрюлю одновременно с овощами.

Капуста 160 г, репа 15 г, морковь 20 г, свежая зелень 10 г, лук-порей 10 г, помидоры 45 г, маргарин 10 г, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Щи из квашеной капусты

Квашеную рубленую капусту промывают, отжимают, кладут в кастрюлю, добавляют томат-пюре, жир, немного бульона или воды и тушат сначала на сильном, затем — на слабом огне в течение одного часа. Коренья и репчатый лук нарезают, обжаривают с оставшимся жиром и томат-пюре и затем добавляют в капусту за 10–15 минут до окончания тушения. Приготовленную смесь кладут в кипящий бульон или воду и варят 20–30 минут. Подают к столу со сметаной и свежей зеленью.

Квашеная капуста 125 г, морковь 20 г, петрушка 5 г, репчатый лук 25 г, томат-пюре 25 г, жир (лучше — растительное масло) 10 г, соль и специи по вкусу.

Грибные щи

Готовят грибной бульон. Для такого бульона обычно используют лучшие сорта свежих или сушеных грибов: белые, красные (подосиновики) и подберезовики. Свежие грибы промывают, очищают и нарезают; сушеные грибы промывают и замачивают на два-три часа для набухания. Грибной бульон варят с репчатым луком, морковью, солью и, при желании, с черным перцем. Затем бульон процеживают, удаляют лук и морковь, а вареные грибы режут помельче. Для приготовления щей бульон надо довести до кипения, а затем опустить в него грибы, нарезанную капусту, лук, морковь и зелень. Едят со сметаной.

Сушеные грибы 100–150 г или свежие грибы 300–400 г, капуста 300–400 г, одна морковь, половина луковицы, соль, перец по вкусу.

Борщ зеленый

В кипящий мясной бульон сначала кладут крупно нарезанный картофель, а через 10–15 минут тушеные овощи (свекла, морковь, томат). Через 10–15 минут добавляют нашинкованную зелень. Кипятят 1–3 минуты при закрытой крышке. Подают к столу с отварной говядиной, круто сваренным яйцом, сметаной и рубленной свежей зеленью.

Мясной бульон 200 мл, говядина 50 г, свекла 80 г, морковь 20 г, томат 10 г, масло растительное 10 г, картофель 40 г, щавель 20 г, сметана 20 г, зелень 5 г, яйцо 1/4 шт.

Борщ с черносливом и грибами

Тщательно промывают сушеные грибы и заливают их водой на 10–15 минут, еще несколько раз промывают и оставляют на 3–4 часа для набухания, а потом варят до готовности в той же воде. Отвар процеживают и на нем готовят борщ, добавив свеклу, морковь, томат и шинкованную зелень. За 5 минут до окончания варки добавляют нарезанные соломкой грибы, ранее отдельно отваренный чернослив. Подают к столу со сметаной и рубленой свежей зеленью.

Грибной бульон 200 мл, томат 10 г, грибы 10 г, свекла 30 г, морковь 10 г, репчатый лук 10 г, картофель 30 г, сметана 15 г, зелень 5 г, чернослив 7 г, соль и специи по вкусу.

Щи из крапивы

Подготовленная молодая крапива отваривается в воде в течение 3 минут, процеживается, протирается через сито или пропускается через мясорубку и тушится с жиром 10–15 минут. Морковь, лук, петрушку пассируют на жиру. В кипящий бульон или воду кладут крапиву, пассерованные овощи, зеленый лук, варят 20–30 минут, аза 10 минут до готовности добавляют лавровый лист, перец, щавель, гвоздику. К столу подают со сметаной и рубленым яйцом.

Крапива 150 г, щавель 50 г, морковь 5 г, петрушка 5 г, лук репчатый 20 г, лук зеленый 15 г, сливочное масло 10 г, сметана 10 г, яйцо 1/2 шт.

Щи с подорожником

В кипящий бульон опускают мелко нарезанный картофель,

лук, мелко насеченные молодые листья подорожника. Заправляют зеленым луком и зеленью. Употребляют в горячем виде со сметаной или майонезом. К столу подают яйцо, сваренное вкрутую.

Бульон 300 мл, картофель 40 г, репчатый лук 20 г, листья подорожника 100 г, зеленый лук 20 г, укроп и петрушка 5–7 г, сметана 20 г, яйцо 1/4 шт., соль, перец по вкусу.

Суп-пюре из фасоли

Замачивают фасоль на 5–6 часов, затем варят до готовности в подсоленной воде (можно — с добавкой черного или красного перца). Сливают отвар в отдельную кастрюлю, фасоль разминают или пропускают через мясорубку, закладывают в отвар, перемешивают или взбивают в миксере. Обжаривают в растительном масле немного ржаной муки, добавив воды, тушат, затем добавляют эту заправку в фасолевое пюре и доводят до кипения.

Сухая фасоль 200 г, 1–2 столовые ложки муки, соль и перец по вкусу.

Суп с фрикадельками

Фрикадельки готовят различными способами. Первый состоит в том, что делается обычная котлетная смесь из мясного говяжьего фарша, репчатого лука и булки (хлеба), пропущенных через мясорубку, и сырого яйца. Во втором случае хлеб исключается, и фарш смешивается только с репчатым луком и яйцом. Фрикадельки размером в половину или треть яйца опускают в бульон и, при желании, добавляют картофель. Это мясное блюдо предпочтительнее котлет или зраз, которые требуется жарить в масле.

Суп овощной сборный

В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту, картофель, зеленый горошек, зеленые бобы, тушеный репчатый лук, тушеные кабачки, помидоры. К столу подают с отварной говядиной, рубленой свежей зеленью.

Мясной бульон 200 мл, лук 10 г, масло сливочное 5 г, морковь 20 г, кабачки 20 г, капуста 80 г, картофель 40 г, говядина

50 г, зеленый горошек 20 г, бобы 10 г, помидоры

Суп рисовый из курицы

Курицу отваривают в течение 2 часов. За час до окончания варки добавляют рис, за 30 минут — картофель, морковь, пассерованный лук, а перед готовностью — свежую зелень.

Вода 400 мл, курица 60 г, репчатый лук 20 г, морковь 10 г, сливочное масло 10 г, зелень 5 г, соль и специи по вкусу.

Капустный суп

В кипящий бульон кладут картофель, морковь. Заправляют спассерованным луком, нашинкованной капустой, зеленым луком, помидорами. К столу подают с отварной говядиной, рубленой свежей зеленью.

Бульон мясной 200 мл, репчатый лук 10 г, морковь 10 г, капуста белокочанная 100 г, картофель 40 г, помидоры 30 г, говядина 50 г, зелень 5 г, соль и специи по вкусу.

Солянка рыбная

В рыбный бульон кладут кусочки филе отварной рыбы, спассерованный лук, томат, соленые огурцы, нарезанные мелкими ломтиками. К столу подают с зеленью и маслинами.

Рыбный бульон 200 мл, рыба отварная 60 г, лук 20 г, масло сливочное или растительное 10 г, томат 10 г, соленый огурец 50 г, маслины 10 г, зелень 5 г, соль, лавровый лист, специи по вкусу.

Суп грибной

Грибы нарезают ломтиками, ошпаривают, откидывают на сито, заливают водой и варят 30–40 минут. Добавляют нарезанный кубиками картофель, лук, соль, пассеровку из муки. Подают к столу, заправив сметаной и посыпав свежей зеленью.

Вода 300 мл, грибы свежие 60 г, лук 15 г, масло сливочное (растительное) 15 г, морковь 10 г, картофель 40 г, мука 5 г, сметана 15 г, зелень 10 г, соль, лавровый лист и перец по вкусу.

Суп из листьев лопуха большого

На мясном бульоне варят картофель и рис до готовности. Измельченные листья лопуха и пассерованный лук добавляют за 10 минут перед подачей.

Бульон 300 мл, листья лопуха большого 150 г, лук 80 г, картофель 40 г, рис 20 г, сливочное масло 20 г, соль и специи по вкусу.

Суп из помидоров с чесноком

Репчатый лук нарезают, слегка обжаривают в масле. Добавляют к нему нарезанные помидоры и тушат в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавляют к ним немного пассерованной моркови, петрушки, рис, заливают мясным бульоном или овощным отваром и варят, предварительно посолив. Добавляют ксилит. Варят 35–40 минут, пока рис не сварится. Протирают через сито, кладут чеснок и еще раз кипятят, непрерывно помешивая.

Помидоры 100 г, чеснок 2 г, лук репчатый 30 г, морковь 30 г, рис 15 г, масло сливочное 10 г, соль и специи по вкусу.

Суп с баклажанами

Баклажан средней величины нарезают ломтиками и обжаривают в сливочном масле, обваляв в муке. Обжаривают мелко нарезанные морковь, корень пастернака, лук, стручок болгарского перца. В кипяток бросают картофель, лук, а когда эти овощи сварятся, добавляют обжаренные овощи. После готовности суп немного настоять, тогда он становится вкуснее.

Бульон 300 мл, баклажан 60 г, морковь 15 г, корень пастернака 10 г, лук 15 г, перец болгарский 5 г, картофель 40 г, соль, зелень и специи по вкусу.

Суп овощной со спаржей

Нарезают и пассируют в сливочном масле лук-порей, морковь, белые коренья. Добавляют шинкованную спаржу, разобранную цветную капусту, смешивают с овощным отваром и варят до готовности. Перед окончанием варки кладут

нашинкованный салат, щавель, укроп и петрушку.

Вода 300 мл, лук-порей 12 г, морковь 20 г, белые коренья 10 г, спаржа 60 г, цветная капуста 50 г, салат 10 г, щавель 10 г, зелень укропа и петрушки 10 г, сливочное масло 10 г, соль и специи по вкусу.

Молочный капустный суп

Свежую капусту мелко крошат и варят до мягкости в небольшом количестве воды с морковью и кореньями петрушки. Наливают молоко, кладут зелень укропа и петрушки. Заправляют поджаренной мукой на масле.

Капуста 100 г, молоко 200 мл, морковь 15 г, петрушка 10 г, укроп 5 г, соль, мука, перец, масло по вкусу.

Холодные первые блюда

Окрошка

Нарезают отварное мясо, ветчину, очищенные огурцы, крутые яйца, зеленый лук, салат, укроп, петрушку. Продукты перемешивают, заливают холодным квасом. Заправляют окрошку ксилитом, солью, сметаной.

Квас 250 мл, ветчина 30 г, говядина 30 г, огурцы 40 г, лук 20 г, салат 10 г, зелень 10 г, сметана 15 г, яйцо 1/4 шт., соль, перец, ксилит по вкусу.

Свекольник

Делают свекольный отвар, охлаждают его. Нарезают зеленый лук, укроп, петрушку, печеную свеклу, огурцы, картофель. Заправляют сметаной, лимонной кислотой, ксилитом.

Свекольный отвар 200 мл, лук зеленый 20 г, зелень 5 г, свекла 60 г, огурцы свежие 100 г, сметана 15 г, картофель 40 г, яйцо 1/4 шт., соль, лимонная кислота, ксилит по вкусу.

Окрошка из фруктов

Очищают яблоки, дыню, нарезают кубиками. Персики ошпаривают и очищают от кожицы, а мякоть измельчают. Промывают вишню, удаляют косточки. Щавель и салат секут. Растирают вишни, кожуру от фруктов, заливают кипятком и 1,5–2 часа готовят настой. Приготовленные фрукты заливают настоем. Подают к столу со сметаной и ксилитом.

Фруктовый настой 300 мл, яблоки 40 г, дыня 20 г, персики 50 г, вишня 40 г, щавель 15 г, салат 20 г, ксилит 10 г, сметана 15 г.

Суп витаминный

Кипятят и настаивают в течение часа отруби. Шиповник размельчают, заливают кипятком, кипятят 5 минут и в течение часа настаивают. Оба настоя процеживают и смешивают.

Добавляют натертый шпинат, клубнику, яйца рубленные, лимон, сметану, ксилит, орехи.

Вода 300 мл, отруби пшеничные 50 г, шиповник 20 г, шпинат 50 г, клубника 50 г, лимон 10 г, ксилит 10 г, сметана 15 г, орехи 10 г, яйцо 1/4 шт., соль и ксилит по вкусу.

Суп холодный весенний

Щавель, листья первоцвета и крапивы промывают и припускают в собственном соку, протирают через сито и разводят холодной кипяченой водой. Добавляют нарезанные укроп, петрушку, шинкованные свежие огурцы, редис, салат. Заправляют сметаной, солью, рубленым крутым яйцом. Отдельно на тарелке подают отварную рыбу.

Вода 200 мл, щавель 50 г, листья первоцвета 50 г, крапива 40 г, лук зеленый 20 г, укроп и петрушка 10 г, огурцы 50 г, редис 20 г, салат 5 г, сметана 15 г, рыба отварная 100 г, яйцо

Суп из дыни, яблок и лимона

Очищают дыню и яблоки, мелко нарезают и засыпают ксилитом. Кожуру заливают кипятком и кипятят 10 минут.

Настаивают в течение часа, затем процеживают и кипятят с лимонной цедрой. Смешивают настой и фрукты, добавляют лимонный сок с ксилитом. К столу подают лимон.

Вода 300 мл, дыня 100 г, яблоки 70 г, лимон 15 г, ксилит 10 г.

Вторые блюда

Для больных сахарным диабетом пищу лучше всего тушить в собственном соку, в овощах, варить, готовить на пару, используя растительное и сливочное масло, а также белый соус.

Обжаривание, жарение на жирах, особенно тугоплавких (говяжий, бараний), не рекомендуется.

Овощами гарнируют вторые блюда. Они увеличивают объем пищи, способствуют поступлению пищевых волокон, детоксикации, лучшему насыщению, витаминизации организма, обогащению минеральными солями.

Блюда из овощей и грибов

Пареная репа

Очищенную, разрезанную репу заливают горячей водой и варят 6–8 минут. В воду можно добавить сухие листья мяты, малины, сельдерея и др. Сваренную репу укутывают в подушки и настаивают 20–30 минут. Готовую репу выкладывают на блюдо, поливают отваром, смешанным с 1 столовой ложкой сметаны или растительного масла. Так же готовят пареную брюкву.

Тыква, тушеная с укропом

Нарезанную кусочками очищенную тыкву вместе с тремя мелко порезанными луковицами заливают водой (2 стакана) и уваривают на слабом огне до получения однородной массы. За 5 минут до готовности добавляют зелень укропа. Перед подачей на стол заправляют сметаной. Можно добавить лимонный сок.

Запеканка из тыквы с яблоками

Тыкву очищают от кожуры и пропускают через мясорубку, смешивают с яблоками. Немного потушить смесь в молоке. Затем добавляют манную крупу, тщательно перемешивают, тушат еще 5–7 минут; затем охлаждают, смешивают с сырым яйцом,

добавляют ксилит и немного соды. Сковороду смазывают растительным маслом, выкладывают на нее смесь слоем в 2–3 сантиметра и запекают в духовке до полной готовности.

Тыква 250 г, яблоки 130–150 г, манная крупа 40 г, два яйца, ксилит 20 г.

Каша из тыквы

Тыкву очищают от кожуры и сердцевины, мелко нарезают и отваривают в молоке четверть часа; затем добавляют пшенную крупу, соль, ксилит и варят до полной готовности. Заправляют сливочным маслом.

Тыква 250 г, пшенная крупа 30 г, половина стакана молока, чайная ложка сливочного масла.

Фаршированные кабачки

Кабачки нарезают толстыми кружочками, очищают от сердцевины и кожуры. Приготавливают фарш из смеси риса, пассерованного лука, моркови и яйца и заполняют фаршем кабачки, укладывают на противень, заливают сметаной. Запекают в духовке до готовности.

Один средний кабачок, фарш — стакан вареного риса, одно яйцо, 30 г моркови и лука, сметана 50–60 г.

Фаршированные баклажаны

Баклажаны тушат в растительном масле с добавкой воды, пока они не станут мягковатыми. Затем разрезают их вдоль, вырезают мякоть из середины. Помидоры ошпаривают кипятком, снимают кожуру и тушат с обжаренным репчатым луком, мякотью баклажанов и панировочными сухарями. В эту заправку добавляют соль и молотый перец по вкусу. Начиняют заправкой баклажаны, посыпают их сухарями и тертым сыром, запекают в духовке или в гриле.

Баклажаны 500 г, помидоры 100–150 г, лук репчатый 70 г, панировочные сухари 30 г, сыр 50 г.

Жареные баклажаны

Баклажаны нарезают ломтиками толщиной в полсантиметра, солят и перчат. Обжаривают с обеих сторон на растительном масле. Каждый ломтик при подаче на стол посыпают свежей зеленью и тертым сыром.

Перец, фаршированный сыром и яйцами

Яйца отваривают, мелко нарезают или натирают на крупной терке. Затем натирают сыр (лучше брынзу). Смешивают яйца с сыром, добавляют в смесь сырое яйцо, солят, перчат и фаршируют этой смесью предварительно очищенные перцы. Перцы обжаривают со всех сторон на растительном масле до появления корочки и, добавив воды, тушат до полной готовности.

Перцы 300 г, сыр 100–150 г, два вареных и одно сырое яйцо, соль, перец по вкусу.

Перец, фаршированный морковью

Натертую на крупной терке морковь смешать с толченым чесноком (1 морковка — 1 зубчик чеснока) и нарезанной зеленью петрушки и сельдерея. Стручки перца надрезают сбоку и фаршируют. Заливают кипятком, добавив 5 г столового уксуса на 1 литр жидкости.

Котлеты из фасоли

Замочить фасоль на 5–6 часов, затем отваривают в подсоленной воде и пропускают через мясорубку вместе с вареным картофелем. В фарш добавляют поджаренный репчатый лук, сырое яйцо, солят и перчат по вкусу. Формируют котлеты, обваливают в сухарях или муке и жарят на растительном масле.

Сухая фасоль 300 г, одна-две картофелины среднего размера, одна луковица, два яйца, соль и перец по вкусу.

Морковные оладьи

Вариант 1. Сырую морковь натирают на мелкой терке, слегка отжимают сок, смешивают морковь с мукой и сырым яйцом,

солят, можно добавить немного соды. Смесь разделывают на оладьи и жарят на растительном масле.

Морковь 250 г, два яйца, 3–4 столовые ложки муки (можно ржаной), соль по вкусу.

Вариант 2. Морковь отваривают или тушат (лучше не в воде, а в молоке). Вареную морковь пропускают через мясорубку, смешивают с мукой и сырым яйцом, солят. Можно добавить немного соды. Смесь разделывают на оладьи и жарят на растительном масле.

Морковь 250 г, два яйца, 2–3 столовые ложки муки (можно ржаной), соль по вкусу.

Плов из овощей

Промытый рис заливают водой, добавляют растительное масло, соль и тушат. Морковь, цветную капусту, сельдерей и петрушку очищают и мелко нарезают, через 15 минут добавляют овощи к рису и тушат до полной готовности. Готовое блюдо перед подачей посыпают тертым сыром.

Рис (крупа) 200 г, морковь и цветная капуста по 30 г, петрушка и сельдерей по 15 г, сыр (брынза) 150 г, соль по вкусу.

Лечо (болгарское блюдо)

Свежие грибы очищают и нарезают; сушеные грибы варят до полуготовности. Репчатый лук обжаривают в масле, добавляют грибы и тушат почти до полной готовности. Затем добавляют нарезанные кубиками перцы и помидоры. Солят, перчат и тушат до полной готовности.

Свежие грибы или отварные сушеные 200 г, перцы 500 г, помидоры 200 г, репчатый лук 1 шт., соль, перец по вкусу.

Морковные блины

Морковь нарезают мелкими кусочками, припускают с небольшим количеством молока, по достижении мягкости протирают через дуршлаг, добавляя сливочное масло. К протертой моркови добавляют остальное молоко, всыпают манную крупу, ксилит, доводят до кипения и охлаждают. Желтки яиц отделяют от белков и кладут в тесто, которое взбивают.

Блины выпекают и при подаче на стол заливают растопленным сливочным маслом или сметаной.

Морковь 60 г, молоко 100 мл, масло сливочное 20 г, манная крупа 40 г, ксилит 5–7 г, яйцо 1 шт., соль по вкусу.

Каша овсяная с морковью

Морковь шинкуют, пассируют с молоком или сливочным маслом, охлаждают и пропускают через мясорубку или разбивают миксером. Измельченную морковь кладут в кипящую воду с молоком и варят, всыпав промытую крупу, соль, ксилит, и варят до полной готовности.

Крупа овсяная 40 г, морковь 20 г, масло сливочное 10 г, вода 80 мл, молоко 60–70 мл, ксилит 5 г, соль по вкусу.

Блюда из мяса

Мясные блюда рекомендуется готовить из нежирного мяса, желательно из говядины или постной свинины; с курицы: и индейки обязательно снимают кожу, жарят и тушат на растительном масле. При приготовлении котлет не следует добавлять в котлетную массу пропущенный через мясорубку картофель. Целесообразно вводить в котлетную массу творог, соевый белок (например, делать котлеты из мясного и соевого фарша в равных пропорциях).

Свинина с цветной капустой

Мясо нежирное моют, нарезают на ломтики. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде почти до готовности, потом обжаривают на растительном масле. Отдельно обжаривают свинину, добавив соль, перец и чеснок, затем добавляют капусту и тушат на медленном огне все вместе несколько минут.

Свинина (нежирная) 600 г, цветная капуста 500 г, половина головки чеснока, соль и перец по вкусу.

Говядина духовая

Мясо нарезают порционно, обжаривают, заливают до

половины бульоном и тушат. Через 30 минут добавляют пассерованный томат-пюре, затем коренья, лук, картофель, капусту. За 10–15 минут до готовности кладут мучную пассеровку, чеснок, перец, специи. Перед подачей к столу посыпают зеленью.

Говядина 120 г, масло сливочное 10 г, томат-пюре 10 г, морковь 20 г, белые коренья 20 г, картофель 50 г, лук 20 г, мука 5 г, зелень 5 г, чеснок 2 г, капуста 50 г, капуста 50 г, специи и соль по вкусу.

Говядина отварная, запеченная в молочном соусе

На сковороду наливают немного молочного соуса, кладут в него мясо. Обкладывают его кусочками вареного картофеля. Заливают молочным соусом, посыпают твердым сыром, сбрызгивают растительным маслом и запекают в духовке. Подают с овощами.

Говядина отварная 100 г, молочный соус 40 г, картофель 50 г, сыр 5 г, сливочное масло 10 г, соль и специи по вкусу.

Говядина тушеная с грибами

Говядину обжаривают на сковороде и далее тушат с овощами. Готовое мясо вынимают, нарезают на порции. В тушенные овощи добавляют пассерованную муку, кипятят, смешивают с луком и грибами. Заправляют лимонной кислотой. Подают мясо с соусом, грибами и свежей зеленью. Гарнир — капуста или картофельное пюре.

Говядина 100 г, сливочное масло 10 г, лук 20 г, белые коренья 10 г, томат 5 г, мука пшеничная 5 г, грибы 20 г, картофель 50 г, капуста 100 г, петрушка 5 г, лимонная кислота, соль, специи и лавровый лист по вкусу.

Котлеты из отварного мяса и творога

Мясо отваривают почти до полной готовности. Пропускают через мясорубку 2–3 раза вместе с творогом. Добавляют яйцо, хлеб, соль, отбивают и разделывают на котлеты. Панируют в сухарях и обжаривают. Подают к столу с овощным гарниром.

Говядина 120 г, яйцо 1 шт., творог 60 г, сухари панировочные

15 г, сливочное масло, соль и специи по вкусу. На гарнир капуста 100 г.

Котлеты паровые, запеченные в молочном соусе

Мясо пропускают дважды через мясорубку, пропускают также замоченные в молоке сухари из белого хлеба. Добавляют яйцо, мелко нарезанный лук, соль, перец. Массу выбивают, разделывают на котлеты и варят на пару. На сковороде заливают котлеты молочным соусом, посыпают тертым сыром и свежей зеленью, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке.

Говядина 100 г, хлеб белый 20 г, мука 5 г, молоко 60 мл, масло сливочное 15 г, сыр 5 г, зелень 25 г, соль и специи по вкусу.

Котлеты отбивные диетические

Говядину разрезают на тонкие куски, отбивают, солят, обжаривают слегка. А затем на маленьком огне тушат с овощами до полной готовности. Подают к столу с овощами или винегретом.

Говядина 100 г, масло сливочное 10 г, лук 20 г, морковь 10 г, зелень 10 г, для гарнира капуста (винегрет) 100 г, соль и специи по вкусу.

Рулет из отбивной говядины

Вырезают и отбивают кусок мяса. Кладут пассерованные грибы, яйца рубленные, зелень, перец. На смазанном маслом противне сворачивают мясо рулетом, поливают сметаной, посыпают мукой, сухарями и запекают в духовке. Готовый рулет разрезают на порции, поливают соусом. Подают к столу с овощным гарниром.

Говядина 120 г, лук 20 г, грибы 30 г, зелень 10 г, сухари 5 г, сметана 10 г, мука 5 г, сливочное масло 15 г, яйцо 1 шт., соль и специи по вкусу.

Суфле из отварного мяса

Отварную телятину пропускают 2–3 раза через мясорубку, смешивают, постепенно подливая молочный соус. Добавляют яичные желтки, растопленное сливочное масло и взбитые яичные белки. Выкладывают массу в смазанные маслом формочки и запекают в духовке. Подают с овощным гарниром.

Телятина 120 г, соус молочный 80 мл, масло сливочное 15 г, зелень 5 г, яйцо сырое, соль и специи по вкусу. На гарнир капуста 60 г, или картофель 40 г.

Котлеты из индейки рубленные паровые

Мякоть индейки пропускают через мясорубку дважды, смешивают с белым хлебом, размоченным в молоке, добавляют соль, специи, репчатый лук, масло. Размешивают, взбивают, разделывают на котлеты, варят на пару. Подают с маслом и картофельным пюре.

Индейка 120 г, хлеб белый 20 г, молоко 20 г, сливочное масло 15 г, репчатый лук 20 г, соль, зелень и специи по вкусу. На гарнир картофель 100 г.

Котлеты из отварной курицы паровые

Мякоть отварной курицы дважды пропускают через мясорубку, смешивают с размоченными в молоке сухарями. Вновь два раза перемалывают. Добавляют масло, соль и отбивают. Разделывают котлеты, панируют в сухарях и яйце, обжаривают в духовке. Подают к столу с картофельным пюре или цветной капустой, либо с гречневой или овсяной кашей.

Мясо курицы 100 г, белый хлеб 20 г, молоко 20 мл, сливочное масло 15 г, сухари 10 г, яйцо, соль и специи по вкусу. На гарнир картофель 100 г или цветная капуста 150 г, гречневая или овсяная крупа 30 г.

Помидоры, фаршированные мясом

В помидорах среднего размера срезают основания и удаляют семена. Заполняют фаршем из молотого отварного мяса с луком. Укладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовке. Подают к столу со сметаной, посыпав сверху свежей

зеленью.

Помидоры 150 г, мясо отварное 50 г, репчатый лук 20 г, сметана 30 г, масло сливочное 10 г, свежая зелень 5 г, соль и специи по вкусу.

Кольраби, фаршированная мясом

Очищенную кольраби отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Чайной ложкой удаляют сердцевину, а в образовавшееся отверстие закладывают фарш. Фаршированную кольраби укладывают в кастрюлю, добавляют немного воды, жира, тушат до готовности. Подают к столу посыпав сверху зеленью.

Приготовление фарша: мелко рубят говядину, яйцо, сердцевину кольраби, добавляют томат-пасту, обжаривают со сливочным маслом, обжаривают на сковороде.

Кольраби 200 г, мясо 20 г, томат-паста 20 г, растительное масло (сливочное) 20 г, зелень 5–7 г, яйца 1 шт., соль и специи по вкусу.

Блюда из рыбы

Карп с хреном и яблоками

Подготовленного и нарезанного порционными кусками карпа поливают слабым раствором уксуса, затем варят рыбу в бульоне, добавляя лук, сельдерей, петрушку, перец, лавровый лист. После варки остужают. Подают к столу с гарниром из тертого хрена и яблок, смешанных с зеленью. Отдельно подают подогретый бульон.

Рыба (карп) 150 г, хрен 50 г, яблоки 60 г, зелень 20 г, рыбный бульон 150 г.

Треска, тушеная в овощах

Подготовленную тушку трески нарезают кусочками и укладывают на сковороду с растительным маслом. Покрывают натертой морковью, мелко нарезанным репчатым луком, зеленью, томатом или нарезанными кружочками свежими помидорами. Заливают кипяченой водой. Закрывают крышкой и тушат 20

минут. Солят, заправляют сметаной. Тушат еще 15–20 минут под крышкой.

Треска 200 г, морковь 30 г, репчатый лук 30 г, томаты 50 г, сметана 30 г, вода 100 мл, соль и специи по вкусу.

Рыба, запеченная в гриле

Для запекания хорошо подходят камбала, лосось, судак. Камбалу обваливают в муке, солят, перчат и поливают растительным маслом; порции лосося и судака достаточно только посолить и натереть растительным маслом. Порции запекают в гриле или в горячей духовке, предварительно завернув в фольгу. На готовую рыбу выдавливают сок лимона.

Рыба 500 г, одна столовая ложка растительного масла, мука 5—10 г, соль, специи по вкусу.

Рыбное филе с яблоками

Яблоки, лук и сельдерей натирают на крупной терке, перемешивают и укладывают на дно латки, предварительно смазанной растительным маслом. Отделяют яичный белок, взбивают его с молоком и томатной пастой; укладывают рыбное филе в латку, солят и заливают смесью. Запекают в духовке.

Рыбное филе 500 г, яблоки 150–200 г, сельдерей 30 г, лук репчатый 1 шт., белок от трех яиц, половина стакана молока, томатная паста 50 г, соль и специи по вкусу.

Рыбные котлеты

Вариант 1. Лучше всего для рыбных котлет подходят судак, треска или морской окунь, можно использовать минтай. Рыбу очищают, удаляют кости и пропускают вместе с булкой (хлебом) и репчатым луком. Смесь солят, перчат и добавляют сырое яйцо и формируют котлеты.

Вариант 2. Отваривают рыбное филе в подсоленной воде, удаляют кости, рыбу

разминают и пропускают через мясорубку. Картофель отваривают в мундире, очищают, разминают и добавляют к рыбному фаршу. Муку размешивают в молоке, добавляют к котлетной смеси и перемешивают; можно добавить яйцо или

яичный белок. Формируют котлеты, обваливают в панировочных сухарях, солят, перчат и жарят на растительном масле.

Рыбное филе 250 г, картофель 250 г, мука 50 г, треть стакана молока, соль и специи по вкусу, растительное масло 30 мл.

Блюда из творога и яиц

Омлеты

Вариант 1. Омлет с ржаной мукой

К двум сырым яйцам добавляют по одной столовой ложке ржаной муки и молоко, соль, перец, немного соды; затем тщательно перемешивают, слегка взбивают и выливают смесь на сковороду. Жарят с двух сторон на сливочном масле или растительном масле.

Вариант 2. Омлет с зеленым луком

Взбивают два яйца. Добавляют две-три столовые ложки молока или сметаны, мелко нарезают зеленый лук, добавляют соль, перемешивают и жарят с двух сторон на сливочном масле или растительном масле.

Вариант 3. Омлет с горошком

Готовится как в предыдущем случае, но вместо зеленого лука добавляют консервированный зеленый горошек. Можно сочетать зеленый лук и горошек.

Вариант 4. Омлет с сыром

Натирают на мелкой терке 20–30 грамм сыра, добавляют два яйца, одну-две столовые ложки сметаны или молока, солят, перчат и выливают на сковороду. Жарят с двух сторон на сливочном масле или растительном масле.

Вариант 5. Омлет с творогом

Готовится как в предыдущем случае, но сыр заменяется творогом; смесь необходимо тщательно растереть.

Паштеты из творога

Вариант 1. В творог наливают молоко, растирают и добавляют в полученную массу мелко натертые морковь и

сельдерей, солят, перемешивают.

Нежирный творог 250 г, морковь 50 г, сельдерей 20 г, четверть стакана молока, соль по вкусу.

Вариант 2. В творог наливают молоко, растирают и добавляют в полученную массу мелко натертый чеснок, солят, перемешивают.

Нежирный творог 250 г, половина головки чеснока, четверть стакана молока, соль по вкусу.

Вариант 3. В творог наливают молоко, растирают и добавляют в полученную массу мелко натертый острый сыр, солят, перемешивают.

Нежирный творог 250 г, острый сыр 250 г, половина стакана молока, соль по вкусу.

Паштет из сыра с ветчиной

Нежирный сыр натирают на мелкой терке и добавляют пропущенную через мясорубку ветчину, мелко нарезанный лук и немного молока. Солят по вкусу, тщательно перемешивают и растирают ложкой полученную смесь.

Сыр 100 г, ветчина без жира 50 г, одна столовая ложка молока, четверть луковицы, соль.

Салат из сыра и яиц

Яйца отваривают, мелко их нарезают или протирают на крупной терке, затем протирают на крупной терке сыр, перемешивают с яйцами и заправляют сметаной или нежирным майонезом. Не солить.

Четыре вареных яйца, острый сыр 100–150 г, сметана или майонез по вкусу.

Блюда с соей

Соевый растительный белок отлично заменяет мясо и не содержит холестерина. Это превосходный продукт питания, особенно для лиц пожилого возраста и больных сахарным диабетом. В продаже имеются различные изделия из текстурированного соевого белка сублимационной сушки — бифштексы, гуляши и т. д. Но самый часто встречающийся

продукт — соевый фарш. Используя его, надо учитывать, что соевый белок не дешевле мяса; соевый белок безвкусен, поэтому его используют как добавку к мясу или заправляют специальными приправами.

Предварительная обработка сухого соевого белка такова: белок засыпают в кипящую воду и отваривают 30 минут на малом огне, затем закрывают крышкой и оставляют еще на 15 минут для набухания. В результате продукт весит в пять раз больше, чем сухая соя. Набухший соевый белок нужно промыть кипяченой водой на дуршлаге, после чего он готов к использованию.

Котлеты с соей

Сою отваривают, промывают, заправляют пассерованным луком, пропускают вместе с мясом через мясорубку. Добавляют яйцо, соль, перец. Перемешивают и формируют котлеты. Обваливают в сухарях или в отрубях и жарят на растительном масле.

Соя сухая 70 г, мясо 150 г, лук репчатый 120 г, яйцо 1 шт., отруби или панировочные сухари 50 г, масло растительное 30 г, соль, специи по вкусу.

Блинчики с соевой начинкой

Готовят тесто для блинов, жарят тонкие блины. Готовят начинку из сои, смешивают с луком, растительным маслом и мясным кубиком. Начиняют блинчики и обжаривают на сковороде.

На 20 блинчиков: тесто для блинов — мука 260 г, отруби 200 г, литр молока, два яйца, растительное масло 16 г, соль по вкусу. Продукты смешать и хорошо взбить.

Начинка — сухая соя 85 г, репчатый лук 60 г, растительное масло 10 г, мясной кубик по вкусу.

Азу из сои

Сухую сою отваривают, промывают, заправляют мясным кубиком. Подготовленную сою кладут в глиняный горшочек, добавляют пассерованный лук, томат-пюре, соленые огурцы, наливают немного воды и тушат 15–20 минут. В конце добавляют

чеснок, лавровый лист, свежую зелень.

Сухая соя 13 г, томат-пюре 12 г, репчатый лук 25 г, огурцы! соленые 35 г, одна долька чеснока, масло растительное 10 г, лавровый лист и свежая зелень по вкусу.

Сладкие блюда

Рецепты сладкого наиболее интересны для больных сахарным диабетом. Описанные ниже блюда — это традиционные изделия, в которых сахар заменен ксилитом, а крем из сливочного масла — взбитыми сливками.

Морковный торт

Морковь чистят и протирают на мелкой терке. Смешивают муку с содой, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями.

Смешивают яичные желтки с двумя третями фруктозы, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбивают до образования пены, осторожно добавляют в смесь муку с орехами, а затем — натертую морковь, и все перемешивают. Яичные белки взбивают с оставшейся фруктозой и тоже добавляют к тесту.

Форму для выпечки смазывают маргарином, тесто помещают в форму и выпекают в духовке на средней решетке при температуре 175 градусов.

Морковь 300 г, фруктоза 150 г, мука 50 г, толченые сухари 50 г, орехи 200 г, яйцо 4 шт., 1 чайная ложка вишневого или другого сока, щепотка гвоздики и корицы, одна чайная ложка соды, соль по вкусу.

Запеканка из творога с яблоками

Яблоки очищают от кожуры и сердцевины, натирают на крупной терке и затем укладывают в латку, смазанную предварительно маслом. Приготавливают смесь из нежирного творога, растертого с яичным желтком, манной крупой и ксилитом, с добавкой лимонного сока. Смесь немного подсаливают. Яичный белок взбивают и добавляют в смесь. Заливают смесью яблоки и выпекают в духовке в течение 15 минут.

Яблоки 200 г, творог 300 г, фруктоза 15 г, 3 чайные ложки

лимонного сока.

Яблоки печеные фаршированные

Берут крупные крепкие яблоки (антоновка, семиринка, джонатан) и осторожно вырезают сердцевину. Готовят смесь из дробленых орехов, меда, лимонного сока и корицы, дают ей застыть в холодильнике. Затем фаршируют приготовленной смесью яблоки. Помещают фаршированные яблоки в латку, наливают немного воды и запекают 20–30 минут.

Варенье на ксилите

Отбирают и перемывают в холодной воде ягоды или плоды; плоды нарезают на кусочки желаемого размера.

Бланшируют ягоды или плоды (ошпаривают их кипятком); укладывают в тазик или кастрюлю и заливают водой из расчета 1 стакан на 1 кг продукта и доводят до кипения. Когда смесь закипит, появится пена, ее снимают и варят продукт на слабом огне, пока пены практически не будет. В этот момент засыпают ксилит из расчета 0,9–1,2 кг на 1 кг исходного продукта и варят далее до готовности около 30 минут на слабом огне, регулярно помешивая, чтобы ксилит не пригорел.

Количество ксилита на 1 кг исходного продукта зависит от того, варите ли вы варенье из сладких или кислых ягод: для сладких достаточно взять килограмм ксилита на килограмм ягод, для кислых — добавить немного больше ксилита. Хранить варенье в холодильнике не рекомендуется, лучше в погребе. Если ксилит кристаллизовался, то варенье можно переварить. Оно может храниться в течение 2–3 лет.

Компот на ксилите

Отбирают и моют в холодной воде ягоды или плоды. Плоды нарезают кусочками желаемого размера. Бланшируют ягоды или плоды трижды и раскладывают их по банкам, заполняя каждую банку примерно на треть. Готовят сироп на ксилите из расчета 100–130 г ксилита на литр воды и заливают горячим сиропом каждую банку до краев. Затем их плотно укупоривают (достаточно полиэтиленовой крышки новой) и укрывают

подушками и одеялами. Держат в тепле сутки, чтобы компот настоялся. Хранить лучше в холодильнике или в другом месте (например, в погребе), но обязательно при температуре 5–7 градусов. Он не портится в течение 2–3 лет.

Блюда из трав

Подорожник, тушеный с зеленью

Листья подорожника, зеленый лук, морковь, первоцвет промывают и шинкуют, добавляют пшеничную муку, сливочное масло. Нашинкованную зелень тушат в небольшом количестве воды. За 15–20 минут до готовности добавляют пассерованный лук и нарезанный щавель. Когда зелень станет мягкой, ее заправляют мукой, солью и перцем.

Листья подорожника 200 г, лук зеленый 50 г, морковь 30 г, листья первоцвета 50 г, мука пшеничная 10 г, сливочное масло 10–15 г, соль по вкусу.

Тушеные листья винограда с творогом и морковью

Молодые листья винограда моют, укладывают в кастрюлю, перекладывают творогом и натертой морковью. Заливают сметаной и водой и тушат на малом огне 30 минут. Подают с ксилитом.

Листья винограда 100 г, творог 50 г, морковь 50 г, ксилит 15 г.

Омлет с крапивой

Ломтики колбасы поджаривают на сливочном топленом масле, добавляют мелко нарезанную крапиву, заливают подсоленной яично-молочной смесью и запекают.

Колбаса 50 г, яйцо 2 шт., масло топленое 15 г, молоко 50 г, крапива 40 г, соль по вкусу.

Котлеты рыбные с крапивой

Рыбный фарш смешивают с крапивным порошком, добавляют

нарезанный репчатый лук, размоченную сухую булку, перец, соль. Все тщательно перемешивают. Из массы формируют котлеты, панируют их в муке, жарят на растительном масле или готовят на пару.

Рыбный фарш 200 г, крапива 50 г, сухари 30 г, растительное масло 30 г, яйцо 1 шт., соль и перец по вкусу.

Икра из крапивы и свеклы

Отварную свеклу и бланшированную в кипятке в течение 2–3 минут крапиву, пропускают через мясорубку или измельчают миксером. Добавляют поджаренный репчатый лук, перец, соль, заправляют растительным маслом или майонезом. Используют для гарнира или бутербродов.

Крапива 150 г, свекла 150 г, масло растительное 30 г, репчатый лук 30 г, соль и перец по вкусу.

Пюре из лопуха

Чистые листья лопуха измельчают на мясорубке вместе с листьями щавеля, укропом и петрушкой. Солят и перчат по вкусу. Перемешивают, укладывают в стерильные банки и хранят в холодильнике. Используют для приготовления супов, салатов, как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Листья лопуха 1 кг, щавель 150 г, укроп 50 г, петрушка 50 г, соль и перец по вкусу.

Салат из одуванчиков с крабами (раками)

Мелко нарезают шейки крабов (раков), перемешивают с мелко нарезанными листьями одуванчика, натертым на крупной терке яйцом. Заправляют майонезом, тщательно перемешивают. Подают к столу, посыпав мелко нарезанным укропом.

Листья одуванчика 100 г, крабы 50 г, майонез 30 г, яйцо 1 шт., соль по вкусу.

Салат мясной с одуванчиком

Листья одуванчика бланшируют, затем мелко нарезают,

смешивают с зеленым горошком, нарезанным отварным мясом, круто сваренным яйцом, зеленым луком, огурцом, солят. Заправляют сметаной или майонезом. Посыпают свежей зеленью петрушки и укропа.

Листья одуванчика 120 г, зеленый горошек 30 г, мясо вареное 40 г, лук зеленый 20 г, огурец 20 г, сметана (майонез) 30 г, яйцо 1/2 шт., соль по вкусу.

Корни одуванчика жареные

Очищенные, хорошо промытые корни одуванчиков варят 50 минут, затем воду сливают, корни разрезают на кусочки длиной 2–3 см, опускают в яично-молочную смесь, посыпают сухарями и жарят на сливочном масле.

Корни одуванчика 120 г, молоко 20 г, сухари панировочные 15 г, масло сливочное 30 г, яйцо 1 шт., соль по вкусу.

Розетки одуванчика жареные

Розетки промывают холодной водой, отваривают 10–15 минут в подсоленной воде, затем откидывают на дуршлаг. Посыпают панировочными сухарями и обжаривают в сливочном масле. Добавляют кусочки жареного мяса, посыпают свежей зеленью укропа и петрушки. Подают к столу горячими.

Суп грибной с подорожником

Сушеные грибы тщательно промывают, заливают холодной водой и оставляют на 4 часа. Затем грибы еще раз промывают и варят в воде, в которой они размачивались, до полутора часов. Отвар процеживают, кладут в него нарезанные отварные грибы, картофель, морковь, лук, солят по вкусу и варят до полной готовности. В конце варки добавляют листья подорожника, доводят еще раз до кипения. Подают к столу со сметаной, посыпав свежей зеленью укропа и петрушки.

Бульон 500 мл, сушеные белые грибы 20 г, листья подорожника 100 г, картофель 70 г, морковь 40 г, лук репчатый 30 г, сметана 30 г, зелень укропа и петрушки по 5 г, соль и перец по вкусу.

Голубцы из подорожника

Отваривают рис, морковь отваривают и нарезают мелкими кубиками, смешивают с рисом, добавляют мясной фарш, все перемешивают. Заворачивают фаршевую массу в листья подорожника и голубцы укладывают в кастрюлю. Сметану разводят водой и заливают голубцы. Тушат на медленном огне до полной готовности. Подают к столу со сметаной.

Окрошка с хвощом полевым

В квас кладут кусочки отварного картофеля, нарезанное круто сваренное яйцо, отварное мясо или колбасу без жира, также нарезанные кубиками, измельченные щавель или листья барбариса, колоски-пестики хвоща, тертый хрен, горчицу, ксилит, солят по вкусу. Перед подачей на стол заправляют сметаной и посыпают свежей зеленью.

Хвощ полевой 150 г, картофель 70 г, яйцо 1 шт., щавель 10 г, хрен 15 г, ксилит 7 г, колбаса или мясо 75 г, квас 400 мл, сметана 30 г, зелень, соль и горчица по вкусу.

Побеги хвоща с шампиньонами

Шампиньоны моют, мелко нарезают и кладут в горшочек для запекания. Сверху добавляют нарезанные спороносные побеги хвоща полевого, мелко нарезанный лук репчатый. Все заливают бульоном на половину емкости, сверху кладут лавровый лист, посыпают перцем, кладут сметану. Запекают в духовке до готовности. Подают на стол, посыпав зеленым укропом.

Основные заповеди диабетика

Сахарный диабет — это болезнь, предъявляющая высокие требования к больным, которые хотят жить и чувствовать себя нормально. Знания и навыки — это необходимая вещь для больных, получающих инсулин. Они позволяют чувствовать себя в любой ситуации если не свободно, то хотя бы уверенно.

Вам необходимо иметь представление о характере вашего заболевания и его возможных последствиях. Полезно пройти обучение в диабетическом центре. Вам необходимо разбираться в лекарственных препаратах, назначаемых вам врачом.

Вы должны придерживаться четкого расписания ввода инсулина или приема таблеток и приема пищи — в смысле времени приема, количества и состава пищи. Все неординарные ситуации, нарушающие ваш обычный режим (дальняя поездка, визит в гости или в театр, физическая нагрузка), должны быть заранее обдуманы и спланированы. Во всех этих случаях вы должны четко представлять, где вы примете таблетку или сделаете укол, где и что съедите.

Диабетики, находящиеся на инсулине, должны постоянно носить с собой еду для предотвращения гипогликемии. Состав этой «пищевой аптечки» таков:

— десять кусочков сахара;

— бутылка лимонада (пепси, фанта и т. д.) или сладкого чая емкостью 0,5 литра;

— одно-два яблока;

— сладкое печенье 150–200 грамм;

— бутерброды на черном хлебе — не менее двух.

Помните!

1. Диабетик, получающий инсулин извне, никогда не должен быть голодным; для такого диабетика голод — признак гипогликемии, то есть крайней опасности!

2. Диабетику не рекомендуется переедать; он должен учитывать съеденное — как количество, так и способность различных продуктов повышать сахар в крови.

Вы должны разбираться в свойствах продуктов, знать, какие из них содержат больше углеводов, а какие больше белков, жиров и балластной клетчатки. Вы должны знать, с какой скоростью тот или иной продукт повышает уровень глюкозы в крови и как этот процесс зависит от консистенции продукта и его температуры (для сравнения: чистый сахар, теплый лимонад, яблоко, мороженое, холодное молоко, кусок черного хлеба, капуста).

Вы должны уметь пользоваться сахарозаменителями и готовить специальные диабетические блюда. Вы должны придерживаться диеты и уметь пересчитывать все съеденное в условные хлебные единицы (ХЕ) или в килокалории. Вы должны тщательно планировать любые физические нагрузки, начиная от легких (небольшая уборка квартиры, прогулка) до тяжелых — перенос тяжестей в течение трех-четырех часов, интенсивные занятия спортом.

Вам необходимо овладеть навыками контроля диабета.

Вы должны иметь представление об острых и хронических осложнениях, которые развиваются при диабете — прежде всего о том, как купировать гипогликемию; уметь выявлять у себя признаки кетоацидоза.

Кетоацндоз. Признаки. Неотложная помощь

По мере развития кетоацидоза вы ощутите следующее:

1. Запах ацетона изо рта (он похож на запах прокисших фруктов).
2. Быстрое утомление, слабость.
3. Головную боль.
4. Снижение аппетита, а затем — отсутствие аппетита, отвращение к пище.
5. Боли в животе.
6. Возможны тошнота, рвота, понос.
7. Шумное глубокое учащенное дыхание.

При наличии трех первых признаков еще остается надежда справиться с кетоацидозом самостоятельно; остальные четыре — показатели для срочной госпитализации. В таком случае вызывайте «Скорую помощь» и отправляйтесь в больницу.

Как уже говорилось в начале — главная, основная и единственная причина диабетического кетоацидоза — недостаток инсулина.

Ситуации, которые ведут к недостатку инсулина:

1. Употребляемый больным инсулин — некачественный (например, замороженный), в силу чего он не оказывает необходимого действия.
2. Неправильное отношение больного к своему заболеванию — отказ от диеты, нерегулярное введение инсулина, самовольное уменьшение дозы, замена одного препарата другим.
3. Больной отказывается вводить инсулин.
4. Любая нестандартная ситуация: болезнь (особенно инсульт, инфаркт, гнойные инфекции — вплоть до обычной простуды или гриппа), воспалительный процесс, беременность, случаи хирургического вмешательства (операции).
5. Любое сильное волнение, нервные переживания, психические травмы, стресс.

Гипогликемия. Признаки. Неотложная помощь

Гипогликемия — это состояние, возникающее при пониженном уровне сахара крови у больных сахарным диабетом I и II типов.

Больные ИЗСД более подвержены гипогликемии, так как получают инсулин, непосредственно влияющий на концентрацию глюкозы в крови. Каков допустимый нижний порог глюкозы крови? Точной границы не существует. Так, если в начале заболевания он составляет 4 ммоль/л, то через двадцать лет после начала заболевания он может подняться до 6 и даже до 8 ммоль/л; таким образом, некоторым больным в возрасте 60–70 лет лучше держать сахар крови на уровне 8—10 ммоль/л.

Признаки гипогликемии.

В отличие от состояния с повышенным сахаром, их нельзя не заметить.

ФАЗА НОЛЬ: легкое чувство голода — настолько легкое, что даже невозможно понять, ложное оно или истинное. Необходимо измерить сахар крови с помощью тест-полосок. Именно на этой фазе надо постараться «перехватить» гипогликемию — надо начинать есть,

причем достаточно взять сахара или сока на 2 ХЕ (быстро съесть 5–6 кусков сахара или 23 столовые ложки сахарного песка или меда), а все остальное добавить яблоком, молоком, хлебом, несладким пирогом.

ПЕРВАЯ ФАЗА: чувство голода отчетливо выражено. Следует тут же измерить уровень глюкозы в крови и есть! На этот раз — сахар или лимонад на 4–5 ХЕ, а затем добавить фруктами, молоком, хлебом.

Нельзя купировать гипогликемию мороженым, шоколадными конфетами и пирожными, так как это жирные продукты (мороженое вдобавок холодное), а жир и холод замедляют всасывание. Гипогликемия развивается так быстро, что для ее предотвращения необходимы продукты с «моментальным» сахаром.

Если не успели что-либо съесть, то вы ощутите следующее:

потливость (холодный пот), слабость (ноги становятся «ватными», появляется «дрожь в коленях»), сонливость, учащенное сердцебиение, головная боль, нарушение координации поведения (окружающие заметят, что вы внезапно и сильно побледнели). Слабость, дрожь и потливость будут обязательно — это реакция на выброс адреналина.

На этой стадии вы еще сможете самостоятельно «перехватить» гипогликемию, так как признаки явные, но вы еще вполне владеете своими чувствами и способны разжевать и проглотить сахар. Но лучше, если это будет сладкое питье типа фанты или пепси — пить легче, чем жевать.

ВТОРАЯ ФАЗА: двоится в глазах, кожа очень бледная и влажная, иногда — онемение языка, всегда — неадекватность поведения, иногда — агрессивность. Пока вы еще не потеряли сознание и способны глотать — пейте сладкую жидкость. На этой стадии совершенно необходимо «перехватить» гипогликемию, так как в ином случае наступит третья фаза.

ТРЕТЬЯ ФАЗА: заторможенность, потеря сознания, кома. Теперь вы уже не способны сами оказать себе помощь и остается надеяться на окружающих.

Их помощь будет заключаться в следующем:

— вынуть изо рта зубные протезы (если они имеются);

— очистить рот от пищи и не пытаться кормить вас и не лить вам в рот сладкую воду, но можно заложить под язык кусочек сахара;

— вызвать «Скорую помощь», обязательно пояснив по телефону, что диабетик потерял сознание.

Помощью в данном случае уже будет инъекция в вену — струйное или капельное введение 60–80 мл 40 %-ного раствора глюкозы. Обычно это делает врач «Скорой помощи» или медсестра.

Причины гипогликемии.

1. Избыточное введение инсулина.

2. Задержка с едой — например, на улице, на собрании или в театре, на работе.

3. Съедено мало углеводов.

4. Злоупотребление алкоголем, так как алкоголь, через несколько часов после его употребления, снижает сахар.

5. Излишняя физическая нагрузка. Эта «нештатная» ситуация как раз и является самой частой причиной гипогликемии.

Наступление гипогликемии ощущается по перечисленным выше признакам, но важно помнить, что некоторые лекарственные средства способны ослабить эти признаки, и больной уже не чувствует первых сигналов понижения сахара. К таким препаратам относятся бета-блокаторы — например, анаприлин (обзидан).

Помните!

При гипогликемической коме грозит большая опасность — могут погибнуть нервные клетки. Минута гипогликемической комы опаснее, чем две недели высоких сахаров!

Профилактика гипогликемии.

Чтобы предупредить приступ гипогликемии, больной сахарным диабетом всегда должен иметь при себе: пять-десять кусков сахара или небольшую бутылку сладкого напитка (фанта, пепси), яблоко, сладкое печенье и три-четыре бутерброда с черным хлебом. Это и будет пищевая «аптечка скорой помощи». Ее разнообразность определяется тем, что не всюду и не везде удобно хрустеть сахаром или есть бутерброды. Но отхлебнуть лимонад или положить в рот печенье можно и на улице, и в транспорте, и даже во время спектакля.

К этой аптечке надо еще добавить карточку (паспорт), который необходимо носить в бумажнике или в сумочке. В паспорте должно быть написано, что вы страдаете сахарным диабетом, ваш домашний адрес, марка и доза вашего инсулина, фамилия лечащего врача и его телефон, а также просьба срочно доставить вас в эндокринологическое отделение больницы по такому-то адресу.

Описанные выше меры предосторожности следует предпринимать тем больным, которые получают инсулин или сахароснижающие препараты.

Диабетическая, гипергликемическая кома

В основе диабетической комы лежит обезвоживание организма и прежде всего — клеток мозга. Возникновение ее связано с поздним выявлением заболевания, с неправильным и недостаточно интенсивным лечением или присоединением инфекционного заболевания.

Диабетическая кетоацидотическая кома, в отличие от гипогликемической, развивается медленно, постепенно. Вначале происходит повышение сахара крови до 13,5—14,0 ммоль/л и выше, увеличивается его поступление в мочу, что приводит к значительному увеличению диуреза и, в итоге, к обезвоживанию организма. Кроме того, при большом мочеотделении теряются и жизненно необходимые электролиты (калий, натрий, магний). Параллельно с ростом уровня сахара крови прогрессирует нарушение жирового обмена. В крови резко возрастает содержание холестерина, триглицеридов и других жиров, что в конечном итоге приводит к появлению кетоновых тел — ацетона (продуктов распада жиров).

Таким образом, об угрозе развития диабетической комы свидетельствует появление ацетона в моче.

При сахаре крови 13,5—14,0 ммоль/л необходимо проверить мочу на содержание в ней кетоновых тел. Обнаружение их требует немедленного введения инсулина, чаще внутривенно капельно. Только таким способом можно остановить развитие комы.

Определение кетоновых тел проводят с помощью специальных полосок.

Если же в такой ситуации больным не проводится введение инсулина, то происходит дальнейшее углубление кетоацидоза. Резко возрастает жажда, появляются головная боль, тошнота, позывы на рвоту, запах ацетона (прелых фруктов) в выдыхаемом воздухе, в дальнейшем возникают сонливость, апатия, сознание становится спутанным и развивается истинное коматозное состояние.

При правильном лечении диабета комы можно избежать в 100 % случаев.

Сахарный диабет. Физические нагрузки и питание

Физические нагрузки являются главной причиной гипогликемии — в равной степени при диабете I и II типов. Физическая нагрузка охватывает обширный круг действий, от километровой пешеходной прогулки, легкой утренней зарядки и небольшой уборки в квартире до бега на марафонскую дистанцию, разгрузки вагона с цементом или участия в футбольном матче на чемпионате мира.

Количество потраченной энергии будет зависеть от многих факторов:

— совершаете ли вы прогулку в палящий зной или при прохладной погоде;

— гуляете ли вы летом или зимой (зимой вы одеты в тяжелое пальто, тонете в рыхлом снегу, и затраты энергии будут выше);

— идете вы быстро или медленно;

— несете ли что-нибудь с собой и каков вес ноши.

В зависимости от этих обстоятельств энергетические затраты будут существенно меняться, а как в точности — сказать очень трудно. Можно отметить лишь один бесспорный факт: что затраты энергии (а следовательно, и вероятность гипогликемии) зависят не только от времени нагрузки, но и от ее интенсивности. Кроме того, вероятность гипогликемии связана с рядом других факторов: при каком значении сахара в крови вы начали работать (или, например, гулять), что и сколько вы перед этим съели, какова тренированность вашего организма.

Физические нагрузки делятся по самому важному принципу: плановые это нагрузки или внештатные.

Плановая нагрузка — такая, которую вы получаете ежедневно, и под нее нормированы ваш режим, ваше питание и дозы инсулина или сахароснижающего препарата. Плановая нагрузка не столь страшна, ибо в данном случае вы знаете, когда надо поесть, сколько съесть углеводов, сколько ввести инсулина.

Внештатные нагрузки — это нагрузки, которые связаны с ношением незапланированных тяжестей, бегом, длительной поездкой, генеральной уборкой квартиры, длительной работой на даче и др. Любая из них может привести к гипогликемии. Поэтому всякая внештатная нагрузка, по возможности, должна быть заранее спланирована; вам необходимо предотвратить риск гипогликемии, съев нужное количество углеводов.

Ниже представлена корректировка физической нагрузки.

***Таблица 5**. Планирование физической нагрузки при сахарном диабете первого типа*

Исходный уровень сахара крови (ммоль/л)	Рекомендации	
	Инсулин	Питание
Короткие нагрузки		
4,5	Дозу не менять	Съесть 1—4 ХЕ перед нагрузкой
5—9	Дозу не менять	Съесть 1—2 ХЕ перед нагрузкой и по одной ХЕ — каждый час нагрузки
10—15	Дозу не менять	Ничего не есть во время нагрузки и после нее
Более 15	Физическая нагрузка запрещена	
Длительные нагрузки		
4,5	Уменьшить дозу инсулина на 20—50% от суммарной суточной дозы	Съесть 4—6 ХЕ перед нагрузкой и проверить уровень сахара в крови через час. Начинать длительную работу при сахаре 4,5 не рекомендуется
5—9	То же самое	Съесть 2—4 ХЕ перед нагрузкой и по 2 ХЕ — каждый час нагрузки
10—15	То же самое	Есть только по одной ХЕ каждый час нагрузки
Более 15	Физическая нагрузка запрещена	

Данная таблица носит приблизительный характер, но она позволяет хотя бы ориентироваться в том или ином случае. Ее могут использовать и больные сахарным диабетом второго типа — с поправкой на то, что при длительных физических нагрузках им следует снижать дозу сахароснижающего препарата, а не инсулина.

Если физическая нагрузка носит плавный характер, то дополнительные углеводы нужно вводить с хлебом, кашей, яблоками; если физическая нагрузка отличается высокой интенсивностью — с сахаром, соком, лимонадом. Учтите еще одно обстоятельство — результат физической нагрузки может сказаться через час, два, три, так что в этот период необходимо «ловить» признаки гипогликемии. Ни в коем случае нельзя сочетать физическую нагрузку и прием спиртного ни до, ни после, ни во время работы.

Любые тяжелые физические нагрузки, спортивные

мероприятия должны быть спланированы так, чтобы за одну-две минуты вы могли добраться до сахара, лимонада или сока — на случай гипогликемии.

В заключение еще раз необходимо подчеркнуть, что диетическое питание при сахарном диабете составляет основу лечения всех форм заболевания. Диета — важнейший метод компенсации сахарного диабета.

Будьте здоровы!

Т. Рыжова Диабет. Есть — чтобы жить